



12月22日(金)【冬至・クリスマス献立】 チキンライス 牛乳 小さなエビグラタン 花野菜サラダ 煮込みスープ ケーキ

今日は「冬至」です。冬至とは、1年の中で最も昼が短く、夜が長い日のことです。昔から冬至の日に、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると風邪をひかないと言われています。今日の給食ではサラダにかぼちゃを入れました。カロテンやビタミンCがたっぷり含まれたかぼちゃを食べて寒さに負けない体を作りましょう。