



ぎゅうにゅう
牛乳

皿なし

あずき む
かぼちゃと小豆の蒸しパン

ゆずじょうゆを
まぜましょう。

副菜皿

深皿

にこ
みそ煮込みうどん

ふうみあ
ゆず風味和え

冬至の日の行事食「かぼちゃ・小豆・ゆず」



今日は冬至です。日照時間が短いこの時期に備え、昔から人々は日光をあびて育った南瓜を大切に保存してきました。それを冬至に食べると病気にならないと考えていたからです。実際、野菜が少なくなるこの季節、南瓜はビタミンが豊富でかぜ予防に大活躍。理にかなっていると言えます。また、ゆず湯に入る習慣や、災厄を払うために赤色の小豆を食べる習慣があります。さらに、「運盛り」と呼ばれる縁起担ぎもあり、特に「ん」が2つ付く食べ物は「冬至の七種」と呼ばれています。

Q. 名前に「ん」が付く「冬至の七種」である食べ物を、7つ教えてください。

- ①なん〇ん ②にん〇ん
③ぎん〇ん ④か〇ん
⑤きん〇ん ⑥れん〇ん
⑦うん〇ん



冬至の日に「ん」がつく物を食べると、幸運を呼び込むという言い伝えがあります。

答え (これらの他にもあります):

- ①なんきん(かぼちゃ) ②にんじん ③ぎんなん ④か〇ん
⑤きんかん ⑥れんこん ⑦うどん(うどん) など

給食室の様子

かぼちゃは蒸してペースト、小豆は一度ゆでこぼしてから砂糖で丁寧に煮詰め、蒸しケーキの生地に加えました。

