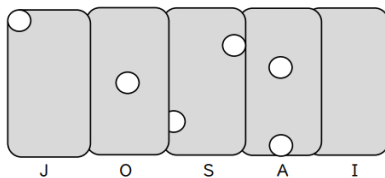


学校坂道

～ 校長だより ～



「元気」と「笑顔」

2025年(令和7年)12月22日

冬至献立〔特色ある給食献立〕

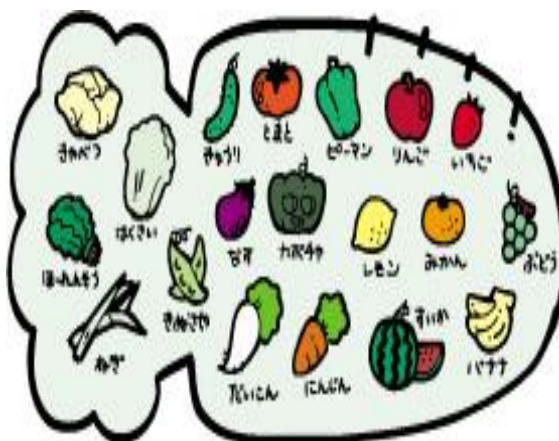


ごはん さばのしょうがに だいこんのゆずあえ かぼちゃじる 牛乳

冬至には、運がよくなるように、にんじん、れんこん、かぼちゃ(別名なんきん)など、名前に「ん」が重なる食べ物を食べるようになったと言われています。特に、かぼちゃは、βカロチンやビタミンCなど、この時期に欲しい栄養素がたっぷりです。

また、冬至には、ゆず湯に入る習慣があります。ゆず湯は香りが良く、体の芯から温まるだけでなく、運を呼び込む前に、体を清める意味があるそうです。

冬至には、ぜひ、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入って、来る冬本番の寒さを、元気に乗り切りたいものです。



日本気象協会 HP https://tenki.jp/suppl/k_mochizuki/2024/12/19/32557.html

Knowing is not enough ; we must apply. Willing is not enough ; we must do.
～ 知ることだけでは十分ではない それを使わなくてはいけない やる気だけでは十分ではない 実行しなくてはいけない ～