

令和7年度

# もぐもぐニュース

## 12月22日の給食

・ほうとう(丼)

・わかさぎのからあげ(お椀)

・かぶのゆず風味(小皿)

・花みかん(温州みかん)・牛乳



麺をトング、汁をお玉で  
配ると早いです  
量は丼の7～8分目  
くらいが目安です

6～7本が目安です

トング…ほうとう、わかさぎ、かぶ、みかん



深いおたま…ほうとう



## ☆冬至について

今日は冬至とうじです。冬至は、1年で昼の時間が最も  
短く、夜が最も長くなる日です。日本ではかぼちゃを  
食べたり、ゆず湯に入ったりして無病息災むびょうそくさいや幸運こううんを  
願う習慣しゅうかんがあります。また、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸せになるそうです。あじわって食べましょう！

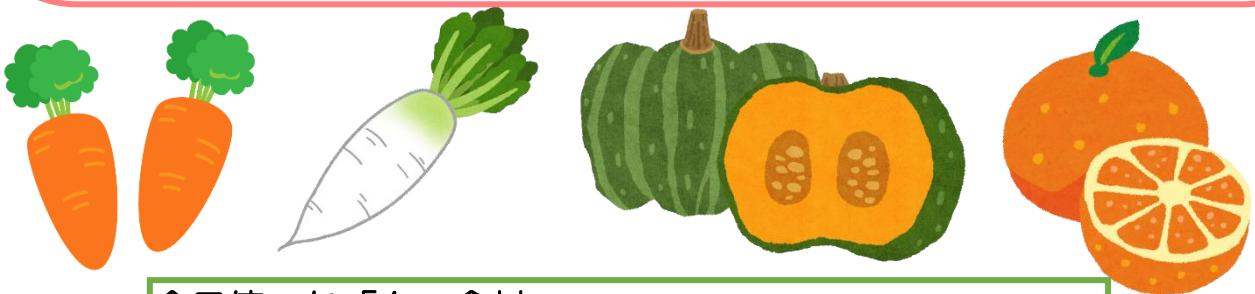
裏面も  
見てね

栄養士：若狭

## ～「ん」のつく食べ物で

### 運気アップ！～

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくという風習があります。「にんじん」や「なんきん」のように「ん」が2回つくと2倍の運を呼び込めるともいわれています！



今日使った「ん」食材

にんじん、だいこん、なんきん(かぼちゃ)、みかん  
みんなが元気に幸せに過ごせますように！！

## ～なぜゆず湯に入る？～

冬至にゆず湯に入るのは、「冬至」と「湯治」、「ゆず」と「融通」の語呂合わせで、「お風呂に入って融通良く過ごせるようくろうむすに」「長年の苦労が実を結ぶように」という願いと、香りで邪気を払い身を清めるという意味が込められており、江戸時代に銭湯せんとうが始めた風習とされています。

