



12月 21日 (水)

～今日の献立～

- 焼きかぼちゃのコロッケ
- フレンチサラダ
- 納豆



☆給食の先生からのお話☆

今日は冬至です。冬至とは、1年で1番日照時間が短い日で、昼が短くて夜を長い日のことを言います。冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆずのお風呂に入ったりします。「冬至に**天気**がよければ、翌年は**豊作**。雷がなれば、**雨**が多い。雪が降れば、**豊作**。」とされています。

かぼちゃには、体の調子を整える働きがあり、ビタミンA・C・E・カルシウム鉄分がバランスよく含まれていて、風邪予防・ガン予防・冷え性・体力回復・動脈硬化・貧血・老化予防とたくさんの効果があるとされています。

ゆずのお風呂では、体が温まり風邪予防に良いとされています。ゆずは香りが強いので邪気を払い、運を呼び込むとされています。



☆子どものつぶやき (反応)

ゆずを見せてもらうと、「ゆずは食べれんよ～」という子どもや「食べれるよ！
〇〇ちゃんは焼いたお魚の上に乗せて食べたことあるんよ！」「私は、お汁の中に入ったことがあるよ～！」と、ゆずを食べたことがある話していました(^_^)♪

また、「昨日お父さんがゆずを買ってきたんよ～。今日ゆずのお風呂に入るんよ♪」とゆずのお風呂を楽しみにしている子どももいました☆

冬至の日の天気が翌年の豊作を関係していることを知って、野菜を育てたみんなは関心をしていて「知らなかった～」と新しいことが知れたようでした(*^_^*)

