

きょう こんだて 今日の献立

- 麦ごはん
- 豚肉の生姜焼き
- 白菜のゆず風味和え
- かぼちゃすいとん
- 牛乳

ねりまくさん しょう
練馬区産ゆず使用

きょう とうじ とうじ いちねん ひる じかん いちばんみじか ひ
今日は“**冬至**”です。冬至とは、一年で昼の時間が一番短い日
のことで、本格的な冬を迎える前の節目の日です。「ゆず湯に入っ

て、かぼちゃを食^たべるとかぜをひかない」と言^いわれています。

きょう とうじ つく
今日は、「白菜の**ゆず**風味和え」と「**かぼちゃ**すいとん」を作^{つく}りま
した。かぼちゃには、病^{びょうき}気にかかりにくくする“**カロテン**”とい
う栄^{えい}養^{よう}素^そが^おお^お多いです。

よくかんで、あじわいながら食^たべましょ
う。

