

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 今日(きょう)は “冬至(とうじ)” です。冬至(とうじ)とは、一年(いちねん)で昼(ひる)の時間(じかん)が一番(いちばん)短い(みじか)日(ひ)のことで、本格的(ほんかくてき)な冬(ふゆ)を迎(むか)える前(まえ)の節目(ふしめ)の日(ひ)です。「ゆず湯(ゆずはい)に入(い)って、かぼちゃ(かぼちゃ)を食(た)べるとかぜ(かぜ)をひか(ひ)ない」と言(い)われています。

きょう 今日(きょう)は、「白菜(白菜)のゆず風味(風味)和(和)え」と「かぼちゃ(かぼちゃ)すいとん(すいとん)」を作(つく)りました。かぼちゃ(かぼちゃ)には、病(びょう)気(き)にかか(か)り(り)にく(く)くする“カロテン(カロテン)”とい(い)う栄(えい)養(よう)素(そ)が(が)多(お)い(い)です。

よく(よく)か(か)ん(ん)で、あじわ(あじわ)い(い)な(な)が(が)ら食(た)べ(べ)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)。

