

# 12月 20日 (金) 今日の盛り付け

大皿：鱈のゆずみそ焼き  
かぼちゃと大豆の  
じゃこの揚げ煮

大碗：ごはん  
白菜の浅漬け

小碗：けんちん汁

トレイ：牛乳



## 【ひとくちメモ】 今日の給食は冬至給食です。

### 冬至 (とうじ)



今年の冬至は明日の21日です。冬至は、一年間を24等分した「二十四節気」のひとつで、一日の日照時間が一番短い季節の節目の日です。

冬至でよく食べられるかぼちゃは別名「なんきん」で運盛りのひとつです。冬至は陰が極まり再び陽にかえる日なので、陰（北）から陽（南）へ向かうことを意味しており、冬至に最もふさわしい食べ物になりました。

また、かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富なため、風邪や脳血管疾患予防に効果的です。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養をとるための賢人の知恵でもあります。

また、冬至といえば柚子湯が欠かせません。冬至の日、柚子湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。柚子（ゆず）＝「融通」がきく、冬至＝「湯治（ゆ と なおす）」。こうした語呂合せから、冬至の日にゆず湯に入ると思われていますが、もともとは運を呼びこむ前に厄払いするための禊（みそぎ）だと考えられています。冬が旬の柚子は香りも強く、強い香りのもとには邪気がおこらないという考えもありました。端午の節句の菖蒲湯も同様です。また、柚子は実るまでに長い年月がかかるので、長年の苦労が実りますようにとの願いも込められています。もちろん、ゆず湯（柚子湯）には血行を促進して冷え性を緩和し、体を温めて風邪予防、皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果があります。さらに、香りによるリラックス効果もあり、元気に冬を越すためにも大いに役立ちます。今日の魚のみそだれにはゆずが入っています。

今日の給食も残さず食べましょう(^\_^)

