

「食育」読み聞かせ資料

# ちよこつと食通信



掲示用

No.243 令和5年12月発行

とうじ  
冬至のかぼちゃ

12月 日( )

ことし がつ にちきんようび ねん ひる みじか よる なが ひ  
今年の冬至は、12月22日金曜日です。冬至は1年でもっとも昼が短く夜が長い日

です。冬至には、かぼちゃを食べてゆず湯に入る習わしがあります。昔の人は、冬至にかぼちゃを食べると病気にならないと考えていたからです。

かぼちゃは、カロテンを豊富に含み、鼻やのどの粘膜を丈夫にしてかぜを予防します。

ほかにビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンCなども多く含み体の調子を整えます。

きょう きゅうしよく あじ  
今日の給食は、「かぼちゃのそぼろあんかけ」です。ほっこりとしたかぼちゃを味わい  
ましょう。



かぼちゃの花



かぼちゃ畑のかぼちゃ