



# とうじ 冬至

令和2年12月21日

北空知圏学校給食センター

冬至は、1年で一番昼が短い日です。冬至の日に、かぼちゃを食べる習わしがあります。給食では、かぼちゃを使ったかぼちゃ団子汁がでますよ♪



それでは、冬至にちなんだクイズです。わかるかな？

## Q クイズ

昔から冬至にかぼちゃを食べるのはなぜでしょう？

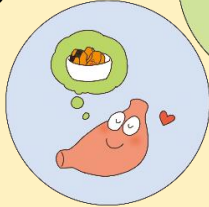
① 体がぽかぽか温まるから。



② 体の抵抗力を高め、かぜをひきにくくしてくれるから。



③ 食べると消化がよくなるから。



## A コタエ ②

かぼちゃにはカロテン(ビタミン A)など、体の調子を整え、抵抗力を高めてくれる栄養素が多く含まれています。冬はとれる野菜が少なくなるので、昔の人は保存のよいかぼちゃを夏から大切にしておいて、寒さが厳しくなる冬至の日に食べていました。昔の人の知恵ですね。

明日は、クリスマス献立で、クリスマスケーキがきますよ♪お楽しみに!

