



# とうし 「冬至」と「かぼちゃ」

令和3年12月22日  
北空知圏学校給食センター



とうじ ねん ひる もっと みじか よる いちばんなが ひ  
冬至は1年で昼が最も短く、夜が一番長くなる日のこと

をいいます。今年(ことし)は12月22日(がつにち)になります。この冬至(とうじ)に「かぼ

ちゃ(た)を食べる風習(ふうしゅう)があります。「かぼちゃ」は、夏(なつ)が旬(しゅん)の野菜(やさい)ですが、冬(ふゆ)まで保存(ほぞん)しておくことができます。昔(むかし)は、

冬(ふゆ)になると、とれる野菜(やさい)が少(すく)なかつたことから、長(なが)く保存(ほぞん)できる「かぼちゃ」は大(たい)切(せつ)な野菜(やさい)でした。

かぼちゃは、かぜ(よぼう)の予防(やくだ)に役立(えいようそ)つ栄養素(えいようそ)、ビタミンA(びたみんA)やビタミンC(びたみんC)が多(おほ)く含(ふく)まれているので“寒(さむ)い冬(ふゆ)、かぜ(げんき)などをひか(げんき)ず、元(げんき)気に過(す)ごせるように”との願(ねが)いを込(こ)めて食(た)べるそうです。

今日(きょう)の給食(きゅうしょく)の「かぼちゃひき肉(にく)フライ」を食(た)べて、元(げんき)気に過(す)ごしましょう！

24日(か)は「クリスマス献立(こんだて)」です。クリスマスケーキ(たの)がつきます。お楽(たの)しみに☆

