

とうじ 冬至こんだて

きょう とうじ
今日のこんだては、ごはん・ぎゅうにゅう・いわしのかんろ煮・“ん”もりサラダ・
ならのっぺ・ゆずゼリーです。

こんしゅう どようび がつ にち とうじ
今週の土曜日、12月21日は冬至です。そこで、今日は冬至こんだてです。
『とうじ』という言葉聞いたことがありますか？ とうじ は、ねん でもっともひる みじか
く、よる なが なる ひ とうじ ぶろ はい ふうしゅう
く、夜が長くなる日です。冬至には、ゆず風呂に入る風習があります。また、“ん”
のつく食べものをたくさん食べるとよいといわれています。

さて、みなさん!“ん”のつく食べものをいくつ思いつきますか？ 実はたくさん
あります。きょう とうじ
今日のサラダは“ん”もりサラダ。みんなで『うん』をつけて、けんこう す
ごせるようにしたいですね。

それでは、きょう とうじ
それでは、今日もおいしく楽しくいただきましょう！

