

とうじ 冬至こんだて

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

こんしゅう とうじ とうじ とうじ とうじ とうじ 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。
『冬至』という言葉聞いたことがありますか？冬至は、1年でもっともひる みが短
く、よる ながくなる日です。とうじ ぶろ はい ふうしゅう
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 今日のサラダは“ん”もり盛りサラダ。みんなで『うん 運』をつけて、けんこう 健康に過
ごせるようにしたいですね。

それでは、きょう 今日もおいしく楽しくいただきましょう！

