



ランチルーム

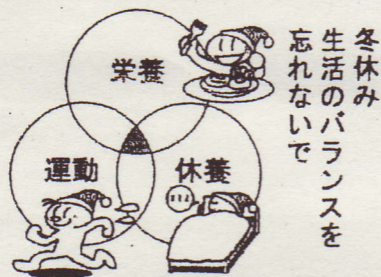
12月号 長瀬小学校

おうちのひとと いっしょによんでね

ふゆやす げんき
冬休みを元気にすごしましょう!!

冬休みは、楽しい行事がたくさんあります。

バランスの良い食生活で元気に楽しく、
すごしてくださいね。



とうじ
冬至には「かぼちゃ」「ゆず湯」



冬至(12月22日)は、一年で一番、昼の時間が短くなります。一番昼の時間が

長い「夏至(6月21日)の日」と比べると、5時間も昼が短いそうです。



昔から、冬至の日には、かぼちゃを食べたり、ゆずの実や皮をお風呂に浮かべて入ったりする習慣がありました。

かぼちゃは夏にとれる野菜です。しかし、かぼちゃは長く保存しておくことができるので、人々は野菜が不足しがちなこの時期にかぼちゃを食べ、ビタミンを補給してかぜをひかないようにしたのでしょう。

また、香りのいいゆず湯にゆっくりつかって、からだをあたためるというのも、

寒い冬を乗り切るための昔からの知恵です。



としこ
年越しそばを

た
食べると??

大みそかに食べる年越しそば。「そばみたいに細く長く生きられるように」とい

う話が有名ですが、その他にもこんな説があるのを知っていますか?

☆ 切れやすいそばを食べて、一年のよくないことと縁を切るため

☆ そばは少しの風雨にあたってても日に当たると立ち置るので...

ちょっとよくばりですが、これら全部を願って食べてみてもいいかも??

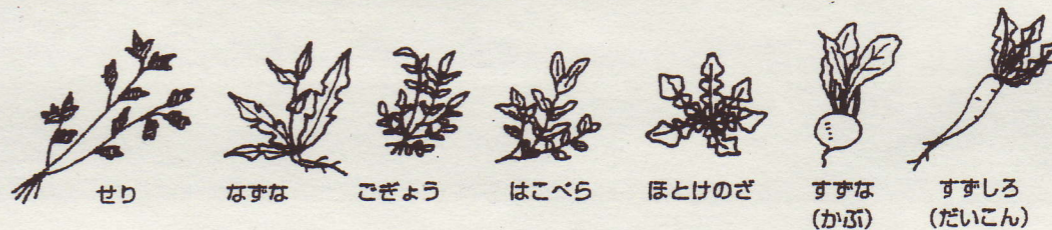
七草がゆ

1年間病気をせず、無事に暮らせることを祈って、1月7日に七草がゆを食べま

す。この七草をおかゆにして食べる習慣は、江戸時代に広まりました。実は、こ

の七草がゆは、からだによい風習です。なぜなら、おなかにやさしいおかゆは、

お正月に働きすぎた胃や腸をやすませてあげることができるからです。



さんがつき きゅうしよく がつ にち もく かいし
三学期の給食は1月11日(木)開始です