

Main table containing school lunch menus for 12/1 to 12/15, including ingredients like rice, meat, vegetables, and soups, along with their respective quantities.

Main table containing school lunch menus for 12/18 to 12/22, including ingredients like rice, meat, vegetables, and soups, along with their respective quantities.



5日(火) ちゃんご鍋

つくね・鮭・白菜・大根など 具材がたっぷり入った鍋料理です。決まった味付けはなく、だして食べたり、水炊きで食べたりと様々です。 もともとは力士がよく食べていた料理で、今では家庭でも食べられるようになりました。



21日(木) かぼちゃの煮物

昔から冬至にかぼちゃを食べるとかぜの予防になると言われています。夏にとれたかぼちゃは冬場まで長期保存ができること、抵抗力を強くするためのビタミン類が豊富に含まれていることから言われています。



12月22日は冬至です。冬至は「日短きこと至る」といい、一年もうちで昼が最も短く、夜が長い日ということです。また冬至を過ぎるとこれまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。ゆず湯に入ると、体が温まりかぜをひかないと言われています。



