



給食だより 12月号

令和5年11月30日

渋谷区立西原小学校

校長 曾我 泉

栄養士 高樋 翠

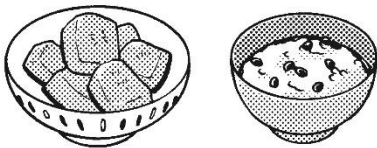
昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日に境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日も考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

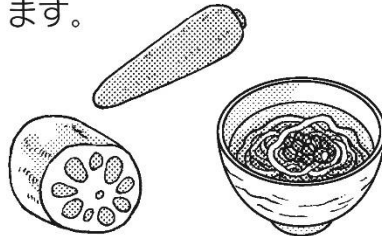
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



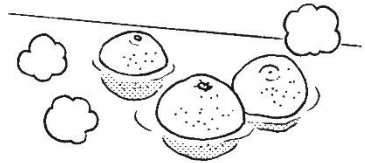
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといういい伝えがあります。



ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



©少年写真新聞社2023

給食レシピ 大豆しゃりしゃり

◇材料（10人分）

- 大豆（乾燥） 150g
- 片栗粉 大さじ4
- 揚げ油 適量
- 塩 小さじ1/3
- 青のり 1.2g

◇作り方

- ①大豆は水で戻す。
- ②塩と青のりは混ぜる。
- ③①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④③が温かいうちに②をまぶす。

