



給食だより

令和5年12月
No. 9
福島県立会津学鳳中学校

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。残りの日々を充実して過ごせるよう、体調管理を心がけましょう。感染症の予防にはうがい、手洗いが大切です。外出からの帰宅時、食事の前には忘れずに行いましょう。

とうじ 12月22日は冬至です



冬至は二十四節気(にじゅうしせっき)という太陽の動きに基づいて作られた暦(こよみ)に定められた日です。日の出から日の入りまでの時間が一年でもっとも短い日を指します。冬至には『冬至かぼちゃ』を食べ、『柚子湯』に入る習慣があります。

冬至かぼちゃの目的は冬の寒さに負けない体を作るため、ビタミン豊富なかぼちゃを食べるとい説が一般的です。また、太陽の力が弱まった日の厄除けとして、運(うん)をあらわす「ん」の字が入った食材を食べるとい縁起かつぎの意味もあるそうです。かぼちゃのどこに「ん」があるのか?と不思議に思われるかもしれませんが、かぼちゃは昔『南京(なんきん)』と呼ばれていたため、ちゃんと「ん」の字が2個も入っています。

柚子湯は江戸時代に銭湯で考えだされたといわれています。冬至と「湯治(とうじ)」、柚子と「融通(ゆうずう)」が利くほど体が丈夫」とい言葉遊びから始まった入浴方法だとか。冬に旬をむかえる柚子の果皮にはビタミンCやヘスペリジンと呼ばれる成分が含まれ、保湿や血流改善効果が期待できます。



少し早いですが、15日に「冬至デザート(はちみつ柚子ゼリー)」を提供予定です、冬至気分を味わってください。

そして、年内給食最終日の18日はクリスマスメニューを提供します。お楽しみに!

～ 12月 給食お休みのお知らせ ～

★6日(水)、7日(木)、8日(金)

3年生 研修旅行 1・2年生はお弁当を持参して下さい

★11日(月)

3年生研修旅行振替 1・2年生はお弁当を持参して下さい