


本日の給食

令和3年12月23日(木)
二十四節気⑳(冬至)
～1月4日まで




〈冬至〉

昨日12月22日は冬至でした♪
冬至とは、日の出から日の入りまでの時間がもっとも短い日(=夜が長い)のこと



冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。(にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん……など)昔から「ん」のつくものを【運盛り】といい、縁起をかついでいました。運盛りは縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあります。



今日は1日遅い冬至メニューとなりました♪

☆三色丼

☆大根と蒟蒻の味噌田楽

☆味噌汁(豆腐・うす揚げ)

- 第1群 筋肉や骨を作る【魚・肉・卵・大豆製品】
- 第2群 骨と歯を作る【牛乳・乳製品・海藻・小魚】

赤のお皿

鶏肉、鮭、卵
豆腐、うす揚げ

- 第3群 皮膚・粘膜の保護【緑黄色野菜】
- 第4群 体の調子を整える【淡色野菜】

緑のお皿

いんげん、大根

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

お米、蒟蒻

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒、味噌