



2024年12月 学校給食予定献立表



坂戸市立三芳野小学校

Table with columns: 実施日 (Date), 献立名 (Menu Name), 主な材料とその働き (Main Ingredients and Their Functions), 調味料等 (Seasonings), 栄養素 (Nutrients). Rows list daily menus from Dec 2 to Dec 21, including items like 牛乳 (Milk), ごはん (Rice), 鶏肉 (Chicken), and 野菜 (Vegetables).

給食回数 14回

今月の栄養量

654

26.4

※材料は都合により変わる場合があります。

基準栄養量

650

21.1~32.5



今月の行事「冬至」



冬至は、1年のうちで最も昼が短く、夜が最も長い日です。邪気を払う節目と考えられ、この日には、昔から柚子湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われていました。「かぼちゃ＝南瓜」を食べる習慣は、栄養補給や運氣上昇に通じるとも言われ、江戸時代中期には脳卒中や風邪予防のため、かぼちゃを食べていたという記録があります。冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃは貴重なビタミン源でもありました。また、柚子湯に入るのは「冬至」を「湯治（お湯に入って病を治すこと）」とかけ、ゆずで「融通よくいきましょう」という語呂合わせで縁起をかついだという説もあります。ゆずの成分は血行を促進し、身体を温める効果があります。みなさんもぜひ、柚子湯に入りかぼちゃを食べて、たくさんの運と健康を味方につけてください。

今年の冬至は21日（土）なので、少し早いですが、19日の給食にゆずを使った香りのよい炒め物を出します。

昨年度も好評でしたので、お楽しみに。

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるといふ言い伝えもあります

