

なかもとランチタイム

★今日のこんだて★ ☆今日は冬至献立です☆



れんこんい
そぼろどん

ゆずのかあえ

とうじぜんざい

【給食のお話】

今日は冬至献立です。今年の冬至の日は12月22日ですが、給食がないので、少し先取りをしました。皆さんは、「冬至」とは何かわかりますか？冬至というのは、1年のうちで、最も夜が長く、昼が短い日のことを言います。つまり、太陽が出ている時間が1年で1番短い日です。冬至の日には、かぼちゃを食べます。かぼちゃは夏にとれる野菜ですが、冬まで日持ちする、貴重な栄養価の高い食材です。冬は体調を崩しやすいので、かぼちゃを食べて元気にすごそうという昔の人の知恵から、かぼちゃを食べるようになりました。他にも最後に「ん」がつく食べ物を食べると良いと言われています。気になる人はぜひ、調べてみてください。

【担任の先生方へ】

今日はとくにありません。いつもありがとうございます♪

自分が食べられる量を考えて、みんなでいしきしてみよう！苦手でもあと1くちチャレンジ♪

【昨日の残菜】

- ★黒パン：10コ
- ★バターナッツかぼちゃのみそマヨグラタン：51コ
- ★リゾート米入りスープ：8kg
- ★カリフローレとお豆のサラダ：4.4kg
- ★牛乳：



寒くなってきて、おやすみが増えてきました。むりはせず、自分の食べられる量をチャレンジしよう！

仲本小学校全体の残菜率は5.7%でした！