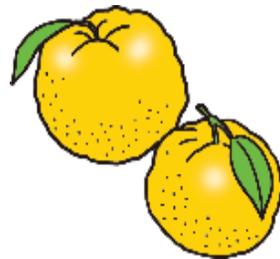


とうじ  
「冬至」のはなし

※この資料に音声は  
入っていません。



とうじ  
冬至には、「かぼちゃ」を  
た  
食べたり、「ゆず」をい  
入れ  
た  
お風呂に入る習慣が  
あります。



かぼちやは、<sup>なつ</sup>夏が<sup>しゅん</sup>旬の<sup>やさい</sup>野菜ですが、

<sup>ふゆ</sup>冬までほぞんしておくことができます。

<sup>むかし</sup>昔は、<sup>ふゆ</sup>冬になると、<sup>やさい</sup>とれる<sup>すく</sup>野菜が少な

かったことから、<sup>なが</sup>長くほぞんできるかぼ

<sup>たいせつ</sup>ちは、<sup>やさい</sup>大切な野菜でした。



びょうき

かぼちゃには、かぜなどの病気にかかりにくくし

えいよう

てくれる栄養が、たくさんあります。

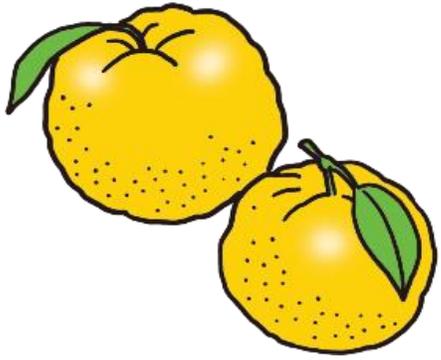
さむ ふゆ げんき す

「寒い冬、元気に過ごせますように」

ねが

との願いが、こめられています。





「ゆず」はかお香りがつよ強く、つよ強いかお香りには、

びょうき病気などのわる悪いことをお追いはらう

ちから力があると、されています。



きょう きゅうしょく  
今日の給食には、

にもの  
かぼちゃの煮物と

とりにく  
鶏肉のゆずソースかけ

があります。





きゅうしょく ようす  
【給食センターの様子】

おおよそ 90個のかぼちゃを切って、  
おおきなお鍋で煮ています。





きゅうしょく ようす  
【給食センターの様子】

かわ うす  
ゆずの皮を薄くむいて、  
ぎ  
せん切りにしています。

しる  
汁もしぼって、おいしい  
つく  
ソースを作ります。



しっかり<sup>た</sup>食べて、<sup>ふゆ</sup>冬を<sup>げんき</sup>元気に  
<sup>す</sup>過ごしましょう。

おわり