

いただきます～す

牧之原中学校
令和4年12月21日(水)



なぞとき給食

12月22日は『冬至』です。

冬至にちなんだ
“なぞとき給食”です



今年最後の給食は、“なぞ”がかくされている
“なぞとき給食”です。献立にかくされた『なぞ』を、
ぜひ、見つけてください。



※二十四節気とは、
一年を春夏秋冬の四
つの季節に分け、さ
らにそれを六つに分
けた、季節の変化が
より正確かつ細かく
把握できるとして古
代中国でつくられた
とされる暦です。

(2016年にユネスコの
無形文化遺産に登録)

『冬至』とは……

二十四節気の一つで、一年で最も昼が短く、
夜が長い日です。

そのため、冬至は太陽の力が一番弱まる日であり、
この日を境に再び力がよみがえってくることから、
“太陽が生まれ変わる日”をとらえられ、
古くから世界各地で当時のお祝いが盛大に行われ
ていました。中国や日本では、陰が極まって
陽に転ずる日と考えられ、『一陽来復(いちようらいふく)』
ともいわれ、長く寒い冬が去って、恵みの春がやっ
てくることを願ったとされています。

二十四節気



『冬至』にちなんだ風習

* ゆず湯に入る *



<言い伝え>
「ひびやあかぎれなどの冬特有の
肌荒れを防ぐ」
「冬至の日にゆず湯に入ると風邪を
ひかない」

* かぼちゃを食べる *



かぼちゃは保存性が高く、旬の時期以
外にも食べることができる貴重な緑黄色
野菜であり、『かぼちゃを食べて栄養を
つけ、風邪を予防する』という考えから、
かぼちゃを食べる風習が生まれました。

* 冬至粥かゆを食べる *



冬至に食べる“小豆粥”のことを
「冬至粥」と呼びます。
古くから小豆の鮮やかな赤色には邪
気を払う力があるといわれていて、
“邪気を払い、良い運を呼び込む”と
いう意味から冬至粥(小豆粥)が食
べられるようになりました。

* 「ん」がつく食べ物を 食べる *



冬至の日には、「にんじん」や「きん
かん」、「寒天」、「うどん」などの
“ん”のつく食べ物を食べると運が向
上するというユニークな言い伝えがあ
ります。
また、「ん」が2つ付いて、たくさん
の運が呼び込めるといわれる『冬至の
七種(ななくさ)』という食べ物もあ
ります。

なぞとき給食

『冬至にちなんだ献立』

⑤はれひめ (みかん)	③かぼちゃの そばろあん	②たらこの ゆず味噌焼き	④美たくさん汁
①麦ごはん			

今日の給食に使われている食材の中で……

運気が向上する
「ん」のつく食材は、
いくつ使われているでしょうか？

いくつ使われて
いるか、また、ど
のような食材なの
か、確かめてくだ
さいね。

冬至の風習を参
考に、寒さに負け
ない身体作りをし
ましょう。

*** AとBのどちらが正しいでしょうか・・・ ***

... 冬至にちなんだクイズ ...

***Q1** 冬至は1年のうちで最も何が短い日のこと？

A  太陽が出ている時間
 B  月が出ている時間

***Q2** 冬至に食べると長生きするといわれる“かぼちゃ”を漢字で書くとどちら？

A  西瓜
 B  南瓜

***Q3** 赤い色が邪気をはらうとされ、冬至の行事食に使う食べ物は何？

A  小豆
 B  トマト

***Q4** 赤冬至に食べるとよい食べ物の名前には、何がつく？

A  「う」がつく
 B  「ん」がつく

***Q5** 冬至のお風呂に入れると風邪を引かないといわれるものは？

A  牛乳
 B  ゆず



10/7 “シナノドルチェ”



<長野県産>

10/12 “早生ふじ”



<青森県産>

10/26 “シナノスイート”



<長野県産>

11/10 “トキ”



<青森県産>



11/29 “ジョナゴールド”



<青森県産>

12/2 “ぐんま名月”



<青森県産>

12/12 “ふじ”



<青森県産>

12/20 “王林”



<青森県産>

“りんご”は、世界では15,000種、日本では約2,000種類のりんごがあるといわれる、種類の多い果物の一つです。日本で生産量の多い青森県では、主に栽培されている品種は約50種類あるといわれ、市場に出荷されているものは約40種類だそうです。

たくさんの品種があるりんごの味を知ること、りんごのおいしさをさらに感じてほしいと思い、給食では、毎回、異なる品種のりんごを提供するように心がけました。10月～12月までに8種類のりんごを味わいました。好みのりんごが見つかったでしょうか・・・