



Table with columns: 日曜 (Day/Week), 献立名 (Menu Name), 使用する食品と働き (Ingredients and Functions), 栄養価 (Nutritional Value). Rows include dates from 1st to 23rd of December with corresponding menu items and nutrient data.

\*都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

給食終了日
小学校 19日(金)
中学校 23日(火)
Includes Santa Claus and reindeer illustrations.

クリスマスデザート
クリスマスデザートを、
小学：18日(木)
中学：23日(火)
に、出します。
お楽しみにね♪

冬至
12月22日は冬至です
冬至は1年のうちで、最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃ(なんきん)等の「ん」がつく物を食べ運気を上昇させたり、柚子を浮かべたお風呂(柚子湯)に入ると身体が温まり風邪を引かないといわれています。
給食では、5日(金)、9日(火)、17日(水)にかぼちゃメニューを出します。
冬至当日は、ぜひ、お家でかぼちゃを食べたり、柚子を浮かべたお風呂に入浴してみてください。

