



12月22日

ご飯／牛乳



さばの塩焼き／筑前煮

冬至

ほうとう汁／はちみつゆずゼリー

## ～冬至って何?～

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、『太陽がよみがえる日』と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



12月23日

コーンピラフ／飲むヨーグルト



タンドリーチキン／ブロッコリーとチーズのサラダ

野菜スープ／クリスマスケーキ

## 寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をして、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



思い出に残る楽しい冬休みを過ごしてください。  
1月11日に元気いっぱいの皆さんに会えるのを  
楽しみにしています。

