

がつ じゅうてんこんだて  
【12月の重点献立】

れいわ ねん がつ  
令和7年12月

きせつ ぎょうじしょく どうじこんだて  
季節の行事食 冬至献立

いちのせきしせいぶだいにがっこうきゅうしょく  
一関市西部第二学校給食センター

とうじ いちねん なか ひる じかん いちばんみじか よる じかん いちばんなが ひ ことし  
冬至は、一年の中で昼の時間が一番短く、夜の時間が一番長い日で、今年は12  
がつ にち ひる じかん みじか ふゆ ひ さが て じかん みじか  
月22日です。昼の時間が短い冬は、お日さまが出ている時間が短いので、とても  
さむ 寒くなります。

さむ まま げんき す かわし ひと はっけん どうじ す かた いま  
寒さに負けずに元気に過ごすため、昔の人たちが発見した冬至の過ごし方が今  
でも大切にされ、伝統的な習慣になっています。



がつ にち きゅうしょく どうじ  
12月17日の給食は「冬至  
こんだて  
献立」です。  
「ゆず」「かぼちゃ」「れんこ  
ん」「にんじん」などの冬至に  
かかせない食材を取り入れ  
ています。

どうして『ゆず湯』に入るの？



とうじ どうじ ゆ びょう  
「冬至」と「湯治」(お湯につかって病  
き なお ことば  
気を治すこと)という言葉をかけたこと  
からきています。ゆずには、「融通がき  
きますように」という願いが込められて  
います。

どうして『かぼちゃ』を食べるの？



かぼちゃは夏にとれますが、なが あいだ  
保存ができる野菜です。昔の人は、野  
ほぞん やさい わかし ひと や  
菜が不足する冬にそなえてかぼちゃを  
ほぞん た ふゆ  
保存して食べていました。かぼちゃは貴  
ちよう えいようげん  
重な栄養源だったのです。

『運盛り』で運氣アップ!

【冬至の七種】

- ・南瓜:なんきん(かぼちゃ)
- ・蓮根:れんこん
- ・人参:にんじん
- ・银杏:ぎんなん
- ・金柑:きんかん
- ・寒天:かんてん
- ・饅頭:うんどん(うどん)



とうじ につ しょくざい た こううん  
冬至に「ん」の付く食材を食べると、幸運になると  
いわれています。特に、「冬至の七種」と呼ばれる食  
ざい  
材は、「ん」が2つ付くので縁起が良いです。