

きょうのメニュー



12月22日 (水)



**ごまご飯
焼き肉**



ふろふき大根 (ゆずみそ)

みそ汁 (かぼちゃ・油揚げ)



12月22日、今日は冬至です。冬至とは、一年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日のことです。この日に、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると元気に風邪をひかずに過ごせると言われています。

とんぼさんとかぶとさんにも冬至の話をしました！みんな興味を持って聞いてくれました☆一階ホールにも「冬至」についての食育資料があります。ぜひご覧ください！

**エネルギー 470 Kcal タンパク質 22.2 g
脂質 10.3 g 塩分 2.1 g**