

# 12月20日(金)

かぼちゃと豚肉のあったかうどん  
青のりポテトフライ  
野菜のゆず風味  
みかん・牛乳

冬至メニュー

12月21日は冬至です。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。なんきん(かぼちゃ)、にんじん、だいこん、れんこん、うどん、みかんなど「ん」のつくものを「運盛り」といい、縁起をかついでいたのです。「運盛り」は縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて、寒い冬を乗りきるための知恵でもありました。

にんじん	：	千葉
長ねぎ	：	青森
もやし	：	栃木
こまつな	：	埼玉
しめじ	：	長野
南瓜	：	北海道
じゃがいも	：	北海道
ゆず	：	高知
みかん	：	和歌山
豚肉	：	群馬