

献立表

Table with columns: 日曜, 昼食献立名, 3時おやつ, 材料(昼食と午後おやつ). Rows include items like 豆腐の五目焼き, 納豆チャーハン, 黒米入りごはん, etc.

Table with columns: 日曜, 昼食献立名, 3時おやつ, 材料(昼食と午後おやつ). Includes a nutrition summary table at the bottom with columns for 1か月の平均栄養量 and specific nutrients like エネルギー, たんぱく質, etc.

今年の冬至は、今月22日(金)です。この日は(暦上では)一年間で日中の時間が一番短いとされています。日本の冬至の過ごし方は、かぼちゃや「ん」がつく食べ物や冬至粥を食べたり、ゆず湯に浸かたりします。どうして「ん」のつく食べ物を食べるのでしょうか? にんじん、きんかん、かんでん、なんきん(南瓜)のように「ん」が付くものは運氣が上がり縁起が良いといわれています。運氣を向上させ、新年を向かえる準備はもうすでに始まっているようですね。



きんかん(金柑)



かぼちゃ(南瓜)



かんでん(寒天)



ゆず湯