

とうじこんだて 冬至献立

とうじ いちねん なか ひ
冬至は一年の中でもっとも日がのぼって
じかん みじか ひ
る時間が短い日のことです。

かぼちゃの みそしる

- ・かぼちゃ
- ・たまねぎ
- ・とうふ
- ・あぶらあげ
- ・ねぎ
- ・みそ



とうじこんだてにつかわ
れているぐざいだよ！

さばのしおやき

- ・さば
- ・しお



とうじこんだて ゆず で
なぜ冬至献立にかぼちゃや柚子が出ているのでしょうか？

とうじ ひ た かぜ よぼう
それは冬至の日にかぼちゃを食べて、風邪を予防する

ふうしゅう
風習があるからです。

ゆず かお つよ じゃき はら かんが
柚子は香りが強く、邪気を払うと考えられているため

うんき あ かんが
です。そして、運気が上がると考えられているからで

いみ こ とうじこんだて あじ た
す。たくさんの意味が込められた冬至献立。味わって食
べてね！

はくさいのゆずあえ

- ・はくさい
- ・にんじん
- ・ゆず
- ・す
- ・しょうゆ
- ・しお
- ・さとう

きゅうしょくいいんかい

