

食育だより 12月

美郷南学園

12月に入ると日が暮れるのが早くなり朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。
12月22日月曜日が冬至です。1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。柚子湯に入って身を清め、かぼちやや小豆を食べて邪気を払い、無病息災を祈る風習があります。もうすぐ待ちに待った冬休みが始まりクリスマススを過ごしたら楽しいお正月がやってきます。寒さに負けず年末年始を過ごせるようにしましょう。

幸運を呼び込む冬至の食べ物



冬休みを元気に過ごすためのポイント



ちさんちしょうきゅうしょく みさと ひ

～地産地消 給食・美郷の日について～

