

令和7年12月22日(月)

12/22は冬至

★にんじんシリシリ  
☺八王子産にんじん

★牛乳

★みかん

★赤魚の柚子みそ焼き  
☺八王子産ゆず

★ごはん

★根菜汁  
☺八王子産かぼちゃ、にんじん、ながねぎ

# 年末年始の行事食

和食文化は、日本人が昔から受け継いできた  
自然を敬う心や感謝の気持ちを形作る大切な文化です。  
和食文化を守り、次世代に受け継いでいきましょう。

- 冬至(かぼちゃ・ゆず)
- 年越しそば(そばのように細長く生きられるように)
- おせち料理(おせちには幸せを願う意味がこめられています)
- 七草がゆ(正月で疲れたおなかの調子を整えます)

# 12/22は冬至です

**冬至とは、**一年で夜がもっとも長く、昼が短い日です。  
太陽の力が一番衰える日と考えられてきたため、栄養たっぷりのかぼちゃを食べて、魔除けのゆず湯に入り、運を良くするために「ん」のつく食べ物を食べるなどの風習があります。

かぼちゃ



ゆず



「ん」のつく食べ物



## 根菜汁



八王子産かぼちゃ、  
「ん」のつく根菜を入れた  
冬にぴったりの汁物です！



## にんじんしりしり

「ん」のつく野菜を使った副菜です。



## 赤魚のゆず みそ焼き



八王子産のゆずをタレ  
にたっぷり入れました！