



平成28年 太田市立太田東小学校

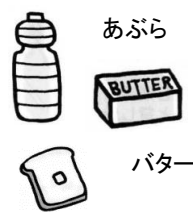
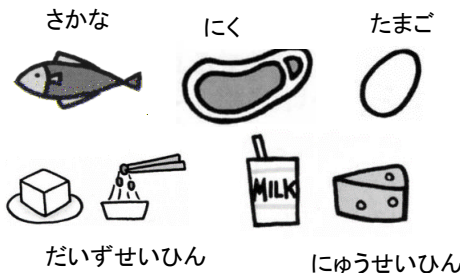
寒 負 食事

寒くなると空気が乾燥してかぜをひきやすくなります。体調を整え、かぜに負けない体を作るには、好き嫌いしないでバランスの良い食事をとることが大切です。冬に美味しい食べものには、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。

負 抵抗力
(ビタミンA ・ビタミンC)

食 体力
(たんぱく質)

体 温
(脂質)



こめっこぱんのひみつ



こめっこぱんとは、お米を粉にした米粉というものを使ってつくられたパンです。給食のこめっこぱんは、原料の半分に群馬の田んぼでつくられたお米の粉(米粉)が使われています。小麦粉だけでつくられた普通のパンよりも米粉を使ったパンはほんのりとした甘みとモチモチとした食感が特徴です。

冬至ってなあに？

冬至は一年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に日が長くなっていくので冬至を「太陽が生まれ変わる日」といい神聖な日としてお祝いをする国もあります。

どうしてゆず湯に入るの？

冬至は一年の区切りの日として考えられており、この日に一年間の邪気を払い、身を清めることで「これからの一年間は運が良くなるように」と考えてゆず湯に入る風習になったそうです。



どうしてかぼちゃを食べるの？

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。かぼちゃは漢字で書くと「南京(なんきん)」というため冬至に食べるようになりました。他にもにんじん、れんこん、ぎんなんなども運が呼びこめる食べものです。

