

# のこんだて

月	火	水	木	金	土
<div>1</div> <div> </div> <div>           ごはん・だんご汁  <small>さかな しおこうじ</small>            魚の塩麴焼き            コブサラダ         </div>	<div>2</div> <div> </div> <div>           ごはん・武者汁  <small>とり ししょうゆかおあ</small>            鶏の醤油香揚げ            サラダ         </div>	<div>3</div> <div> </div> <div>           チャンポン・パン            サラダ・くだもの         </div>	<div>4</div> <div> </div> <div>           ごはん・コロケ  <small>かにの じろみ汁</small>            かにのとりみ汁            ゴボウサラダ         </div>	<div>5</div> <div> </div> <div>           ごはん・すまし汁            オムレツ            ほうれん草サラダ         </div>	<div>6</div> <div> </div> <div>           ごはん・みそ汁            チキンカツ  <small>みず</small>            水ようかん         </div>
<div>8</div> <div> </div> <div>           ごはん・中華スープ            ハンバーグ  <small>ひんもく</small>            8品目サラダ         </div>	<div>9</div> <div> </div> <div>           ごはん・のっぺい汁  <small>さかな ごまや</small>            魚の胡麻焼き            スパゲッティサラダ         </div>	<div>10</div> <div> </div> <div>           ごはん・おでん            サラダ・くだもの         </div>	<div>11</div> <div> </div> <div>           ごはん・豆乳スープ  <small>ちくわの ゆかり揚げ</small>            ちくわのゆかり揚げ            にんじんサラダ         </div>	<div>12</div> <div> </div> <div>           ナポリタンサンド  <small>かぼちゃ</small>            南瓜クリームスープ            サラダ・ゼリー・  <small>ぎゅうにゅう</small>            牛乳         </div>	<div> </div>
<div>15</div> <div> </div> <div>           ごはん            じゃがいもスープ  <small>とりにく おろしや</small>            鶏肉の卸焼き  <small>たま</small>            玉ねぎサラダ         </div>	<div>16</div> <div> </div> <div>           ごはん・すまし汁  <small>わふう</small>            和風グラタン            さといもサラダ         </div>	<div>17</div> <div> </div> <div>           ごはん・水餃子  <small>さかな</small>            魚のピカタ            ジャーマンポテト         </div>	<div>18</div> <div> </div> <div>           かに玉丼・みそ汁            ごまサラダ・ゼリー         </div>	<div>19</div> <div> </div> <div>           もちつき            餅つきです！         </div>	
<div>22</div> <div> </div> <div>           ごはん・ワカメスープ  <small>さかな しおや</small>            魚の塩焼き  <small>かぼちゃ</small>            南瓜のそぼろ煮         </div>	<div>23</div> <div> </div> <div>           みぞれチキン丼  <small>すまし汁</small>            すまし汁・サラダ            くだもの         </div>	<div>24</div> <div> </div> <div>           ホットドック  <small>やさい</small>            野菜スープ  <small>にんじん</small>            人参ナムル            ゼリー・ジュース         </div>	<div>25</div> <div> </div> <div>           セレクトメニュー            オムライス            明太子ソース・トマトソース            コーンスープ・サラダ            クリスマスデザート         </div>	<div>26</div> <div> </div> <div>           シーフードカレー            キャベツスープ  <small>ちゅうか</small>            中華サラダ         </div>	<div>27</div> <div> </div> <div>           お弁当         </div>

## 冬至とは?? ～2025年12月22日～

冬至とは、一年中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長くなる日のこと。一年中でもっとも昼の時間が短いことから、冬至は運気が下り、身体も弱ると考えられており、それを乗り越えるために、幸運を呼び込み無病息災を願う風習が生まれたと言われています。そういうわけで、冬至には幸運を呼び込むために、かぼちゃ（別名：なんきん）をはじめ、にんじん、れんこん、かんてん、など「**ん＝運**」が重なる食材を食べるようになったそうです。

### ゆず湯

冬至の日、柚子湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われていますが、柚子（ゆず）＝「融通」がきく、冬至＝「湯治」。こうした語呂合わせから、冬至の日に柚子湯に入ると言われていますが、元々は運を呼び込む前に厄払いするための禊（みそぎ）だと考えられています。