

毎月19日は「食育の日」です！

12月21日は「^{とうじ}冬至」です

1年で最も夜が長い日



ん のつく
食べ物を食べよう！

• **れんこん**



• **にんじん**



• **なんきん**



かぼちゃのこと（南瓜）

など

運を呼び込むと
言われているよ！



冬至の食べ物といえば…

かぼちゃのいとこ煮

小豆…赤色で邪気や厄をはらう！

かぼちゃ…運を呼び込む！

小豆もかぼちゃも
栄養がたくさん！
食べて免疫力UP！



第4次名寄市食育推進計画
～食育推進のための9つの目標～

5 和食及び行事食を推進しよう