

# とうじ 冬至かぼちゃ

きゅうしよくゆうびん  
松本市学校給食センター

## 12月

とうじ いちねん いちばんひる みじか よる なが ひ  
冬至は、一年で一番昼が短く夜が長い日。

にほん むかし ひ た  
日本では昔から、この日にかぼちゃを食べると

かぜ  
風邪をひかないといわれています。

まつもとちいき とうじ きょうどしよく  
松本地域には「冬至かぼちゃ」という郷土食があります。



出典：松本市保育園・幼稚園給食レシピ集⑤

あすき しらたまこ こむぎこ  
かぼちゃ・小豆・白玉粉・小麦粉

い つく  
などを入れて作ります。

こめ こな あすき ふゆ ほぞんしよく  
米の粉や小豆は冬の保存食

かつよう  
として活用されてきました。

ことし とうじ  
今年の冬至は、

12/22 (日) です。

かぞく つく  
ぜひ家族で作ってみてください。

つく かた まつもとし ほーむペーじ  
作り方は、松本市のHPを

らん  
ご覧ください。

