



# あったか食事だより



今年も残すところあとわずかとなりました。

風もすっかり冷たくなり寒さがしみますが、見上げると心地の良い空が広がる季節です。

12月22日の冬至にはかぼちゃを使った献立を予定しています。皆様も体を温め、風邪などひかないよう気をつけてお過ごし下さい。

## 秋の芋煮シク

すっかり寒くなってきた11月末に  
山形県の郷土料理、芋煮鍋のシクを  
行いました。

アツアツの芋煮を食べて

心も体も温まって頂きました🔥



大きなお鍋で一気に作りました😊



美味しい！とおかわりをされた方も  
いらっしゃいましたよ！！

## 今月の行事 冬至

冬至は一年で最も昼の時間が短くなる日です。

暦を意識していなくても、日が落ちる時間の早さに冬を実感する  
季節でもありますね。

日本では冬至にかぼちゃを食べたいゆず湯に入る習慣があります。  
体をあたためて寒い冬をのり切りましょう！

