



食育だより



2024年12月27日
五条くじら小規模保育園

今年も一年間お世話になりました。子ども達のために献立を考え、美味しく安全に作るという作業は大変ながらも楽しく充実しており、「今日の給食な～に?」、「給食美味しかった!」と可愛い声が聞けると大きな喜びを感じました。来年も給食室一同より良い給食作りのため精進いたしますので、どうぞよろしくお願いたします。

**1月の食育献立は
北海道の郷土料理です!**

◎鮭のちゃんちゃん焼き



1月が旬の食べ物

魚介類:ぶり、わかさぎ、きんき、タラ、かじきなど

野菜類:大根、かぶ、れんこん、セロリ、カリフラワー、
水菜、白菜、ちぢみほうれん草など

果物類:みかん、ゆず、イチゴ、きんかん、ぼんかんなど

美味しくて栄養たっぷりの
旬の食材を食べましょう。

春の七草

1月7日は七草を食べる日です。七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ、スズナ、スズシロであり、お正月に食べ過ぎて疲れた胃に良い食べ物です。また、七草を食べると一年間病気にならず元気に過ごせると言われています。

1月7日(火)のおやつ……七草おにぎり

お子さまに伝えたい食文化

一年の始まりを祝う正月料理は日本人にとって特別な年中行事です。「おせち料理」の内容や食べ方は地域ごとに様々なバリエーションがありますが、料理を食べることで健康長寿を祝うという点と、「日本の伝統文化の中で人をつなぐ」という点ではどの地域も共通しています。

お正月はお子さまに食文化とご家庭の味を伝える絶好の機会になると思います。

家族団らんのなかで、それぞれの食べ物に込められた願いを伝えてみませんか♪

鏡もち……新年の「年神様」をお迎えするお供え物。

数の子……子孫繁栄を願う。

黒豆……まめに働き、まめに暮らせませすように。

たづくり……農作物の豊年、家内安全を祈る。

背の曲がったエビ……腰が曲がるまで元気で長生きできますように。

きんとん……お金がたまりますように。豊かな一年になりますように。

昆布巻き……よろこびの多い一年になりますように。

紅白かまぼこ……おめでたい初日の出を表しています。ピンクは魔除け、白は清浄の意味があります。

