

食育だより

令和8年 1月

天沼保育園

栄養士

新年、あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、お正月はご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は、新年の健康や幸運を願ってさまざまな行事が行われ、行事食がとても身近に感じられる月です。この機会にお正月料理の由来に触れ、子どもたちにも日本の伝統ある食文化を伝えていきたいですね。

～おせち料理の種類と由来～

おせち料理はお正月を迎えるための華やかな料理です。それぞれに新しい年への願いがこめられています。

【一の重】

田作り…豊作

黒豆…健康

数の子…子孫繁栄

昆布巻き…よろこぶ

伊達巻き…学問や文化の繁栄

きんとん…金運

【二の重】

えび…長寿

たい…めでたい

ぶり…出世

【三の重】

里芋…子孫繁栄

れんこん…先が見通せるように

くわい…芽が出る

1月7日の七草がゆ

1月7日は人日の節句で、春の七草を入れたおかゆを食べる風習があります。早春に芽吹く七草は邪気を払うといわれ、1年の無病息災を願います。温かいおかゆは、お正月のごちそうを食べすぎた胃を休ませる効果もあります。

1月7日のおやつに
七草粥を提供します



今日は何の日？

1月11日は
「鏡開きの日」です。

お正月に歳神さまにお供えた鏡もちを、木づちで割ってお汁粉やお雑煮にして食べることで、1年の無病息災を願います。小さなかけらも残さず食べましょう。



おすすめメニュー

しらすトースト

材料 (おやつ子ども4人分)

- ・食パン 2枚
- ・しらす干し 25g位
- ・マヨネーズ 20g
- ・青のり 0.5g

作り方

- ① しらすを湯通しして水気を切り、粗熱を取る。
- ② ①にマヨネーズと青のりを加えて和え、食パンに塗って、オーブンまたはトーストで表面がこんがりするまで焼く。

☆今月のおやつではマヨネーズをチーズに変えて焼きます。

朝食やおやつにどうぞ

カルシウムたっぷりの簡単トースト