



食育だより

【1月のねらい】
行事食や伝統料理のいわれを伝える

令和8年1月1日

畠口みのり保育園

あけましておめでとうございます。
こどもたちの元気な声や挨拶と共に、新しい年が
スタートしました。寒い日が続きますが、
好き嫌いなくいろいろな食べ物をバランスよく食
べて、病気に負けない元気な体を作りましょう！

★1月の主な行事食

☆おせち

「御節」と書き、「御節供（おせちく）」の略です。

本来は、正月料理および五節供などに神前に供える料
理を意味しましたが、現在では、お正月に食べる風習
だけが残っています。また、おせち料理には、無病息
災、子孫繁栄の願いが込められています。

☆七草がゆ

昔から7日に七草がゆを
食べると、無病息災で一年
を過ごせるという言い伝
えがあります。

（給食では7日に提供）



春の七草

黒豆・・・まめ（健康）に暮らせるように
昆布・・・毎日の健康を喜ぶ（よろこぶ）
数の子・・・子孫繁栄
田作り（ごまめ）・・・豊年豊作祈願
えび・・・腰が曲がるまで長生きできるように

☆鏡開き

お正月に備えた餅を割り、新しい
年の活動が始まるることを意味し
ます。割ったお餅を食べて、無病
息災を願います。（1月11日）



☆二十日正月（はつかしょうがつ）

20日を正月の終わりとなる節目の日とする土地も多く、西日本では、麦飯にとろろをかけて食べることが多く「麦正月」と呼ばれています。

いろいろな食べ物を組み合わせて バランスアップ！

「これを食べれば大丈夫！」という万能
な食品はありません。

食品にはそれぞれに特性があり、組み
合わせることで、栄養バランスの良い食
事をとることができます。



子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。



1月から3月まで、ばら組さんのリクエストメニュー
が献立に入ります♪今月は、

- ・鶏レバーのケチャップからめ
- ・ハヤシライス
- ・鶏の唐揚げ
- ・ハンバーグ

リクエストの献立には、☆マークがついています。