



# 食育だより

令和8年1月1日  
畠口みのり保育園

【1月のねらい】  
行事食や伝統料理のいわれを伝える

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、  
好き嫌いを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)



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  
が献立に入ってきます♪今月は、

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

リクエストの献立には、☆マークがついています。