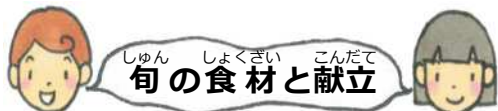


1がっ

きゅうしょくだより

令和8年1月1日 上麻生保育園

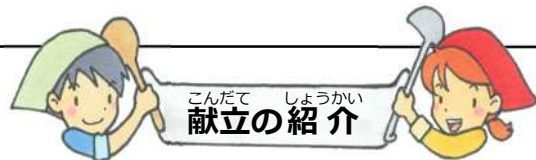
あけましておめでとうございます。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんを食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



旬の食材と献立

●小豆

あんこの元となる小豆は、鬼が苦手な赤色であることから、悪いものを払う力があると言われています。身体を作るたんぱく質やお腹の調子を整える食物繊維、疲労回復に役立つビタミンB群など、身体に必要な栄養素も豊富に含まれています。今月は小倉サンドや小豆ドーナツなど、子どもにも食べやすいおやつで登場します。



献立の紹介

行事に合わせたメニューを多く取り入れています。

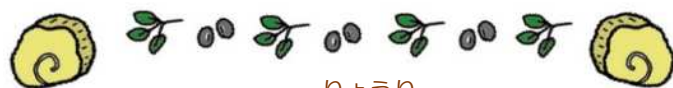
- お正月のおせち料理にちなみ、松風焼き・炒めなます・ごまめ（6日）
- 七草粥にちなみ、すずな（かぶ）とすずしろ（大根）を使った雑炊（8日）
- 11日の鏡開きにちなみ、もち米を使ったひじきおこわ（9日）
- 小正月にちなみ、小豆を使った小倉サンド（16日）



春の七草を食べてみよう

七草がゆはさまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。「すずな」はかぶのこと、「すずしろ」は大根のことです。園では、かぶと大根の入った雑炊を8日に食べます。

最近ではスーパーなどで七草セットが売られていることもあります。ご家庭でも食べてみてください。



りょうり

おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味がこめられていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

