



1月

きゅうしょくだより

令和8年1月1日 藤崎保育園



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・ごまめを入れました(6日)。
- 七草粥にちなみ、すずな(かぶ)とすずしろ(大根)を使った雑炊を入れました。(7日)。
- 11日の鏡開きにちなみ、もち米を使ったひじきおこわを入れました(9日)。
- 小正月にちなみ、小豆を使った小倉サンドを入れました(15日)。

幸せな1年を願って！様々な年中行事

新年を迎えた1月は、幸福な1年を願って古くから様々な行事が行われています。保育園でも、行事にちなんだメニューを献立に取り入れています。日本の伝統的な行事をいくつか紹介したいと思います。



一つずつの料理に思いを込める、おせち料理



元旦は新年の訪れを祝って御節(おせち)料理を食べます。新年の始めに煮炊きなどを慎むとともに、料理を作る人が骨休めできるという意味もあり、冷めても美味しく食べられる工夫がされています。

黒豆

「まめ(まじめ・健康)」に暮らせるようにと、邪気を払い無病息災を願います



田作り(ごまめ)

イワシの肥料を撒いた田んぼが豊作だったことから、五穀豊穡を願っています

伊達巻(だてまき)

巻物に似た形から、文学・学問・教養を持つことの願いが込められています

紅白なます

紅白の色は祝い事に用いる水引を表していて、平安と平和を願っています



鏡開き(かがみびらき)

お正月の間飾っていたお餅を割って食べることで、身体に力を取り込み、無病息災を願う行事です。日経ち硬くなったお餅を食べることで歯固めをし、丈夫な歯で長生きをしようという意味もあります。



小正月(こしょうがつ)

昔の暦では1月15日は満月の日で、特別な力のある日とされていました。その名残から、小正月には餅花(もちばな)という紅白のお餅を稲穂のように飾ることで豊作祈願をします。また、神社では「どんど焼き」といって正月の飾りなどを燃やして悪霊払いを行っています。

