



きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年1月1日 中原保育園



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、すすな（かぶ）とすすしろ（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）。



年末年始は、いろいろな食べものに触れる機会が増える時期です。
年越しそば、おせち料理、お雑煮などなど地域ならではの食材も使われていますね。
おせち料理はそれぞれの料理に意味が込められているのをご存じですか？

黒豆	「まめ（まじめ、健康）」に暮らせますように。。。無病息災を願って。
昆布巻き	よろコブ。また「子生（こぶ）」の字をから子孫繁栄
紅白かまぼこ	形が初日の出に似ているから。
栗きんとん	「きんとん（金団）」は、金色の団子のこと。金運を願って。。。。

参考：農林水産省 HP より

作るにはなかなか大変ですが、スーパーなど買い物先で見たり、食べる機会があれば、ぜひお子さんとどんなものが入っているか、どんな味がしたか楽しんでください。

子どもたちには、こうした日本ならではの伝統料理、文化も伝えていきたいと考えています。

※そば、えび、イクラ等はアレルギーが出やすい食材です。病院も休診になりますので、初めて食べる、月齢の低いお子さんは控えた方がいいでしょう。

