



きゅうしょくだより

令和8年1月1日

中丸子保育園



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）。



1月は日本の伝統的な行事食がたくさんあります。保育園の給食でも日本の食文化を子どもたちに伝えていきたいと思います。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。



おせち料理とは？

一年の家内安全と無病息災を願うものです。そのため、材料も内容も、語呂合わせで縁起を担ぐものが多くなっています。

お雑煮もまた、日本のお正月に欠かせない伝統的な料理で、地域ごとに具材や味付けが異なります。みなさんのご家庭ではどのような具材や味付けでしょうか。



スイートポテトづくり

5歳児クラスで“さつま芋”を使った“スイートポテト”を作りました。

材料はさつま芋、砂糖、牛乳のみ。袋に入れたさつま芋を両手でつぶし、砂糖と牛乳をいれてさらに揉みこみ、ホットプレートで焼きました。シンプルだけど甘くておいしいスイートポテトが完成しました。

「おいしい！」と大好評でした。

1/6(火)はおせち料理にちなんだ献立を提供します。

●松風焼き

表面にけしの実（給食では白胡麻）をつけて焼いたものです。裏には何もついていないことから、「隠し事がなく正直に生きてほしい」という思いが込められています。

●炒めなます

紅白なますは色がお祝いの水引に似ていることから、縁起物とされています。保育園では子どもに合わせ、油揚げなどを入れて炒めます。

●ごまめ

豊作への祈願に加えて健康に過ごせるようにという願いが込められています。

献立表の確認をお願いします

毎月、食材を明記した献立表を配布します。

どんな食材を使うのか、必ず確認し、食べたことがないものはご家庭で食べてみてください。

献立表には3歳未満児の主食を記載しています。

3歳以上児の主食は胚芽精米またはロールパンです。