



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 古川保育園



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、こ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）。



年始の行事と食べもの



おせち料理、春の七草粥、鏡開きのお汁粉と1月は食にまつわる伝統行事がたくさんあります。

「何でお正月はご馳走を食べるの?」「七草がゆは何でできているの?」「鏡開きは何なんですか?」と会話が広がることでしょう。そんな時に行事の由来を家族で話すことで、こどもの心に残る伝承行事になっていきます。古くから続く伝統行事を家族で一緒に楽しみましょう。

お正月とは・・・

年の初めに「神様」を迎え、今年1年の家族の健康と繁栄を祈り、お供え物（おせち料理）をして新年をむかえられたことに感謝し、家族そろっておせち料理でお祝いする行事です。

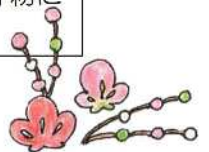
・七草粥

7日の朝に七草（せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）をおかゆに入れて食べます。

・鏡開き

11日、お供えしたおもちを下げ、割ってお汁粉に入れ食べると運が開けると言われています。

誤嚥・窒息事故防止対策について



どんな食べ物でも、誤嚥・窒息の可能性があるので、咀嚼力などこどもの発達に合った調理方法や調理形態にすることが大切です。こどもの成長に合わせて、食材の切り方や大きさを変えていきましょう。

また、就学までに様々な食材や料理を食べる経験も必要です。大人が見守る中で、安全な食べ方（骨や種の出し方、皮の剥き方等）を伝えていきましょう。

家庭でもできる配慮の例

プチトマト・ぶどう	球形は危険なので、4等分にする
ゆで卵	唾液を吸収して飲み込みづらいので、細かくし何かと混ぜて使用する
りんご、梨	細かくなっても固さがあるので、離乳完了期くらいまで加熱する