

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

生田保育園



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）。



みんなで食べるとおいしいね

1月は「おせち料理」「七草粥」「鏡開き」と食にまつわる行事がたくさんあります。行事食を伝えるよい機会です。

「おせち料理」・・・季節の変わり目にあたる祝日（節目）のための料理で、1年の始まりであるお正月を特に大切に、縁起のよい食べ物で祝います。

黒豆・・・まめで健康に暮らせますように。

昆布・・・「よろこぶ」という言葉にかけて。

田作り・・・昔はいわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらしますように。

海老・・・腰が曲がるまで長生きするように。

きんとん・・・金運がよくなりますように。

保育園でもお正月にまつわる献立が出てきます。子どもたちにも行事の由来を伝えながら、味わってもらいたいと思います。

かんきつ類いろいろ



冬は「みかん」をはじめ、いろいろな「かんきつ類」が美味しい季節です。

＜みかん＞「うんしゅうみかん」と呼ばれて、季節や地域によっていろいろな種類のものが出回ります。

＜いよかん＞愛媛県「伊予」で栽培されたことから名付けられました。果皮は厚めですが、手でむくこともできます。

他にも＜ぽんかん＞＜デコポン＞＜はっさく＞などがありますが、皮をむくのが難しい場合は、少し皮をむいてあげてむきはじめのきっかけを作っておくことで、自分で皮をむけますね。