

きゅうしょくだよい

こども未来局
保育・子育て推進部

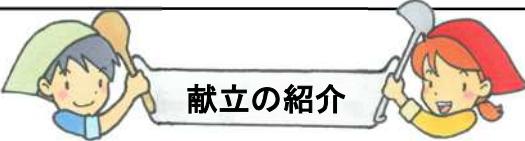
令和8年1月

生田保育園



●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。



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して、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**»«**元気ポン**»«**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つてあげることで、自分で皮をむけますね。