

給食だより

2025年1月

さんいく保育園有明
管理栄養士



新年あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、それぞれの目標を立てられたことと思います。給食室は今年も子どもたちの元気を支える美味しい給食を作りたいと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

春の七草

1月7日は七草（ななくさ）の日です。

7種の野菜が入った粥を食べる習慣で、食べすぎで疲れた胃を休め、野菜が少ない冬場に不足しがちな栄養素を補う効果があります。さらに、七草は早春にいち早く芽吹くことから「邪気を払う」とされています。そのため、七草粥を食べて1年の無病息災を祈るという思いもこの風習に込められています。



保育園でも1月7日のおやつに提供します。七草粥を食べて、今年も元気に過ごしてほしいと願っています。

★鏡開きで健康祈願★

1月11日はお正月に飾っていた鏡餅を食べる「鏡開き」の日です。

鏡餅には、その年の神様が宿るとされています。鏡餅を開く（刃物で切らずに割る）ことで、正月が終わります。神様が宿ったお餅を雑煮やおしるこなどに入れていただき、1年間の健康をお祈りする行事です。

※注意※

お餅を食べる際は窒息事故に注意が必要です。
保育園では事故防止の観点からもち類の提供はしていません。
お餅を食べる機会の多いこの時期はご家庭でもご注意ください



◆食育紹介◆

<1月28日 うさぎ組 パン作り>

クラスで育てていたほうれん草が大きくなったので、そのほうれん草を使ってパンを作ります！ほうれん草は刻んで生地に混ぜ、捏ねたり、丸めたり、子どもたちと感触を楽しみたいと思います。

<1月29日 はと組 炊飯・みそ汁・副菜作り>

11月に行ったクッキングの応用編で炊飯とみそ汁、副菜を作ります！みそ汁はだしを取るところから行い、副菜には夏に取り組んだ梅干し作りの中で出来た梅酢を使いたいと思います。

◆1月の 献立紹介◆

<行事食>

★1月7日 お正月献立

おせち料理の中から「松風焼き」「紅白なます」「田作り」を取り入れた献立です。

※田作りは幼児のみの提供です



★1月31日 節分献立

給食には「福豆とじゃこのご飯」「いわしの蒲焼き」、おやつには「恵方巻」が登場します！

<今年の節分は2月2日です。日曜日のため保育園では1月31日に提供します>

※誤嚥・窒息予防のため福豆とじゃこのご飯、恵方巻は幼児のみ提供いたします