



2025年度 南行徳せいわ保育園 1月 給食だよ!



新年あけましておめでとうございます！ぴかぴかの新しい年が始まりましたね。
お正月は、おせちやお雑煮など、日本の素敵な食文化に触れる機会がたくさんありますが、行事のあとは生活リズムや体調が崩れやすい時期でもあります。
寒い日が続きますが、手洗いうがいをしっかり行い、元気に遊び、そして「よく食べる」ことが何よりも大切です。
今月は、昔ながらの行事食をご紹介します。家族みんなで健やかに過ごしましょう♪



1月の行事食と食べ物



正月とは本来、歳神様(としがみさま)をお迎えする行事であり、1月の別名です。歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、家族が元気で暮らせるようにと約束してくれる神様です。現在は、1月1日から3日までを三が日、1月7日までを松の内と呼び、この期間を「正月」と言うところが多いようです。

◇おせち◇



「おせち料理」は、もともと季節の変わり目の節句(節供)に神様へお供えた料理でしたが、正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といえば正月料理をさすようになりました。それぞれの食材に願いがこめられています。

◇お雑煮◇



歳神様に供えた餅のご利益を頂戴するために作った料理が「雑煮」です。地方色豊かな料理で、大きく分けて白みそ仕立ての関西風としょうゆ仕立て(すまし仕立て)の関東風があります。この他にも全国に特色ある雑煮があり、また家庭によっても様々です。

◇七草がゆ(1月7日)◇



「春の七草」を加えたおかゆを食べてお正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。「春の七草」とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)です。

◇鏡開き(1月11日)◇



鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康にお祈りする行事といわれています。(地方によって日にちが異なります)

◇小豆粥(1月15日)◇



新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ、小豆がゆがよく食べられます。小豆の赤い色には、悪いものを追い払う力があるといわれています。



お餅の食べ方に注意!

お餅は日本の伝統的な食べ物です。「喉に詰まらせるので危ない」と言って出さないのではなく、お子様の成長に合わせて食べ方に十分注意しながら、おいしく食べましょう✨

【お子様が食べる際の注意点】

- ・先に汁物や飲み物等の水分でのどを潤す
- ・小さめにちぎる ・きな粉などをまぶして食べやすくする
- ・切れ込みを入れて焼く ・口に入れさせすぎない
- ・ゆっくりよく噛むようにする
- ・食べながら遊ばない、お喋りしない



先月の人気メニュー

鶏肉と野菜のごまだれ炒め

【材料(子ども1人分)】

鶏モモ肉	30g
玉ねぎ	20g
えのき茸	10g
人参	10g
白すりごま	2g
砂糖	0.5g
醤油	1.5g
みりん風調味料	0.5g
酒	0.5g
サラダ油	1.5g

【作り方】

- ①肉・玉ねぎ・人参は食べやすい大きさに切る。きのこは石突きを取って1cm幅に切る。
- ②ごま・調味料を混ぜ合わせ、たれを作る。
- ③熱した油で①を順に炒め、②で調味する。



ごまの香りが食欲をそそります!

給食室より

さくら組さんがおにぎり作りに挑戦🍣
ラップで包んだご飯をにぎにぎ!
みんなとっても上手にできました😊



優しく
にぎにぎ
するんだよね!



見て!
上手に
できた~



自分で作ったおにぎりは
格別だったようで、ほとんどの
子が完食していました。



《嗜好調査アンケートの結果について》

先日はお忙しい中アンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。その中で「給食の人気メニューのレシピを教えてください」とのご要望がございました。そのため、今後給食だよりの中で毎月掲載してまいります。ぜひご家庭での食事の参考にしてみてください。また「園ではしっかり食べるのに家ではご飯の時間にあまり食べず、後になって何か食べたがります。食後にフルーツを出すこともあるのですが何か対策はありますか?」のご質問もありました。園では食べるのに家だと食べない、お困りの方も多いのではないのでしょうか。家にはテレビやおもちゃなど魅力的なものも多くあります。食事中だけでも目に入らないようにしてみましょう。また保育園では食事の時間も決まっていますし、みんなで食べています。家での食事時間をなるべくずらさないようにしたり、家族そろって(誰かと一緒に)食べられるといいでしょう。そして食事の終わり時間を決めておくことも大切です。この年齢の子どもの集中力は30分程度と言われています。決まった時間が過ぎたら残っていてもお皿を片付けてしまっ構いません。そしてそのあとは次の食事時間まで出さないようにしましょう。ご飯の時間にきちんと食べないとお腹がすく、ということを感じてもらいたいです。しっかりお腹をすかせて、次の食事を迎えられるようにしてみてください。慣れるまで少し時間はかかるかもしれませんが、これらを意識するだけでも変わってくると思います。

ただ、この時期の子どもたちには《食事を楽しむ気持ちを育てる》ことも大切です。食べない日があってもいい、くらの気持ちであまり無理強いせず、なるべく楽しい雰囲気でお食事時間を過ごしてもらえたらと思います。

この他に、給食職員へのねぎらいのお言葉も多くいただきました。ありがとうございました。今後も安全でおいしい給食を提供できるよう、努力してまいります。



食べ物は良く噛んで食べましょう。
良く噛むことで、虫歯予防や消化
の負担が減り、お腹に良いと言わ
れています。

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。
※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限ります。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。
※都合により、献立を変更する場合がございます。
※1～2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつ の合計栄養価になります。