

# 食育だより



あけましておめでとうございます。寒さが厳しい1月です。風邪やノロウイルスなど心配される時期でもありますね。規則正しい生活とバランスのよい食事で健康に過ごしましょう。

また、年末年始の時に、ご家庭におきましては、ハレの日（特別な日）の郷土料理やもちつき等、日本の豊かな食文化を子どもたちに伝承する機会が多いと思います。すでに十分ご配慮いただいていることと思いますが、引き続き適切な衛生管理及び窒息事故防止等にご留意いただきますようよろしくお願いいたします。

1月の献立では、食文化の伝承といたしまして6日（火）に「うま煮」、7日（水）に「七草風粥」を取り入れています。給食だよりに「七草風粥」のレシピも載せていますので、ぜひご活用ください。

さて、保育園では毎年ちゅうりっぷ組のみなさんにアンケートを行い、人気のあったメニューを特別メニューに取り入れています。ラーメン・ハンバーガー・わかめおにぎり、おやつは、手作りおやつが人気でした。1・2・3月の特別メニューに登場するかもしれませんよ。楽しみにしててくださいね。

今年も、給食室では日々の給食を通して、子どもたちを応援していきたいと思います。

札幌市食育推進計画では、1日は「野菜の日」、19日は「食育の日」として、食育活動を行っております。参考にいただけたらと思います。

令和8年1月  
菊水元町保育園 給食室

## お正月のお節料理



お節料理は重ねた重箱に詰めるのが一般的ですが、「幸せを重ねる」という意味があります。正式な段数は四段で、それぞれの段に詰めるものが決まっています。黒豆は「マメ（達者）によく働けるように」、数の子は「子孫繁栄」など一つひとつの料理にも意味やいわれがあります。

## 免疫力を高めて感染症予防

インフルエンザやノロウイルスなど、感染症が流行するシーズンです。予防には、手洗いやうがいはもちろん、バランスのよい食事をとることが大切です。ビタミンが豊富なほうれんそうやブロッコリー、ポリフェノールが豊富なりんごなど、ウイルスに対する免疫力を高めるといわれる食材を取り入れながら、この季節を乗り切りましょう。



### 1月7日に七草がゆ

1月7日は人日（じんじつ）の節句と呼ばれ、1年の無病息災を願い、朝食に七草がゆを食べる習慣があります。このとき具材に用いられるのは、セリ、ナズナ、



ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ（かぶ）、スズシロ（大根）の春の七草です。消化のよいおかゆは、正月にごちそうを食べて疲れた胃を休める働きがあるといわれています。

### 家族の幸せを願う鏡開き

1月11日（地域によっては15日や20日）は、お正月にお供えた鏡もちを下げる鏡開きです。鏡もちは神さまにお供えたものなので、刃物を使うのは縁起が悪いとされているため、包丁を使わず木槌で割ったり手で細かくしたりします。



分けたおもちをお汁粉などにして食べることで、家族の幸せや1年の無病息災を願います。