



1月給食だより



令和8年1月5日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

あけましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごされましたか。この時期はおいしい食べものがたくさんでまわるため、ついつい食べ過ぎてしまったり、夜更かしをしがちになります。生活リズムが不規則になってしまうと体調を崩す原因にもなってしまいますため、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気いっぱいにご過ごししょう。

全部言えるかな？ 春の七草



春の七草とは、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの7種類の野菜のことです。春先に芽を出す七草には強い生命力があり、邪気を払うと考えられていました。これらの野菜を1月7日におかゆにして食べることでお正月料理で疲れた意を守り、不足した緑黄色野菜を補い、1年間病気をしないと言われています。

保育園でも7日のおやつが七草がゆです。七草がゆを食べて1年の無病息災を願いましょう。



せり



なすな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな



すずしろ

たくさんの願いがこもったおせち料理

今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来おせちは、家族そろって1年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。

保育園の1月9日の給食もおせち料理です。ぜひご家庭でもおせち料理にはそれぞれどんな意味があるのかお話してみてくださいね。

なます

色の白い大根のように清らかな生活を願って食べる。また、大根のように大地に根を張り、家の土台がしっかりして栄えるようにという願いも込められている。

数の子

数の子のたくさんの卵に子孫繁栄の願いが込められている。

伊達巻き

巻物にかけ、文化の発展を願う。

えび

えびの背のように腰が曲がるまで長生きできるようにという願いが込められている。

田作り

昔、田んぼの肥料にしたコイワシを干したものだ。稲の豊作を願って“田作り”という名前になった。

栗きんとん

金団と書き、財宝という意味がある。豊かな生活が送れますようにという願いが込められている。

昆布巻き

昆布を“よろこぶ”とかけ、おめでたいものとされている。

黒豆

家族みんながまめまめしく働き、元気に過ごせるようにという願いが込められている。



お箸を使う練習をしてみよう

- ・ピースができる
- ・箸に興味を持つ
- ・スプーンを鉛筆持ちできる



レベル1

- ・お箸1本を上下にうごかせるようになる



レベル2

- ・2本のお箸でぐー・ぱーの練習



レベル3

- ・食事のときに使ってみる



レベル4

- ・お箸を使って毎日ごはんを食べる
- ・お箸のマナーを覚える

レベル5