

# 1月 しょくじだより

## R7.1月 わらべのうち保育園

新年明けましておめでとうございます。  
新しい一年がスタートしました。お正月はゆっくり過ごせましたでしょうか。  
今年も子どもたちの体調に配慮しながら、安全でおいしい給食をつくっていきますので本年もどうぞよろしくお願いいたします。

### 七草がゆ

1月7日の朝七草かゆを食べると、一年健康で過ごせると言われています。七草は早春に芽吹くことから邪気を払うと言われ、新しい年の無病息災を願って食べます。また、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな青菜の栄養を補給することのできるすばらしい行事食といえますね。保育園では子どもたちが取ってきた七草も少し入れて食べていますよ。



- ◇せり・・・鉄分が多く含まれる
- ◇なずな・・・別称べんべん草。熱を下げ、尿の出をよくする。
- ◇ごぎょう・・・風邪予防や解熱の効果がある。
- ◇はこべら・・・古くから、腹痛の薬草として親しまれていた。
- ◇ほとけのざ・・・別称タビラコ
- ◇ずずな・・・かぶのこと。胃もたれや胸やけを解消する。
- ◇すずしろ・・・大根のこと。食物繊維ビタミンミネラルが豊富。

月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11
わかめおにぎり ハンバーグ 大根サラダ にゅうめん フルーツ	七草粥 黒豆の甘煮 宝袋煮 フルーツ	ごはん ブリの照り焼き なます みそ汁 フルーツ	ごはん 手羽とトマト煮 白菜サラダ スープ フルーツ	ごはん 鮭のサワー焼き 納豆あえ 豆乳みそ汁 フルーツ	ミルク餅 クラッカー
13	14	15	16	17	18
黒糖蒸しパン 牛乳	きなこおはぎ お茶	アップルパイ 牛乳	たぬきおにぎり お茶	やきいも 牛乳	きなこマカロニ クッキー
20	21	22	23	24	25
ごはん 鮭しそやき キャンティサラダ みそ汁 フルーツ 炊き込みご飯 お茶	ごはん おでん じゃがいもグリル 骨ふと和え フルーツ 納豆巻き お茶	ごはん さばの味噌ソース ほうれん草ソテー 根菜汁 フルーツ きなこドーナツ 牛乳	ごはん 里芋コロッケ 大豆とあらめのサラダ みそ汁 フルーツ 手作りうどん 牛乳	ごはん 八宝菜 刻みこんぶ煮 みそ汁 フルーツ パースデーパン 牛乳	五平餅 かりんとう
27	28	29	30	31	
ごはん たらほイル焼き お芋サラダ ベーコンのけんちん汁 フルーツ	おにぎり 松風焼 ブロッコリーチーズ かぼちゃ煮 フルーツ	ごはん 納豆春巻き 白菜の炊いたん みそ汁 フルーツ	ごはん イワシのネギ焼き ひじきと切干洋風炒め シチュー フルーツ	ごはん かに玉ふう 大豆と鮭のサラダ みそ汁 フルーツ	
おせちのいわれ					

- ・黒豆・・・まめ(健康)に暮らせるように
- ・昆布・・・よろこぶ
- ・数の子・・・子孫繁栄
- ・紅白なます・・・お祝いの水引をかたどったもの
- ・橙(だいだい)・・・子孫が代々繁栄するように
- ・田作り・・・豊年豊作祈願(田の肥料に使ったことから田作りともいいます)
- ・さといも・・・さといもは小さいがいっぱいあるので、子宝にめぐまれますように

年末年始は、日本の食文化に触れる機会が増えます。人々が育んできた行事と行事食を子どもたちに伝えていきましょう。



これからは、寒さが厳しい時期になります。朝食をしっかり食べて体を温めてから登園しましょう。