



食育だより



2026.1.1 戸塚愛児園



新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



新しい年を迎え、お休み中は各ご家庭で楽しく過ごせましたでしょうか。
寒さが一層厳しくなる日々が続き、体調も崩しやすい月です。三食バランスの良い食事を摂って、風邪に負けない身体を作りましょう。

今年も、子どもたちの笑顔があふれるような給食づくりを努めて参ります。



【1月7日は「人日（じんじつ）の節句】

「七草がゆ」を食べることで知られている1月7日。この日は五節句の一番最初、「人日の節句」または「七草の節句」といい、春の七草が入り、一年の無病息災を願い、七草粥を食べる風習があります。

この風習の起源は古代中国にあり、その昔、中国では正月元旦を鶏とし、6日までを様々な動物に見立てた占いを行う日としていました。人を占う日にあたる7日は処刑を行わない、としていたため「人日」と呼びました。

また、この日には7種類の野菜を入れた汁物を食べたとされています。奈良時代に日本に伝わったのが始まりで、その後、お正月に若菜を摘んで食べる「若菜摘み」や7種類の穀物をお粥にして食べる風習など結びついたとされています。

《春の七草とその意味》

せり (芹)	: 香りが強く、食感がさっぱり。権胃や解熱効果があります。
なすな (薺) ごぎょう (御形)	: 若葉はミネラルが豊富。解毒作用、利尿作用があります。 : 「仏様の体」を意味する言い伝えがあり、咳止めに効果があります。
はこべら (繫縷) ほとけのざ (仮の座)	: 柔らかく食べやすく、縁起の良い草とされています。 : 縁起の良い草とされ、食欲増進や歯の痛みに効果があります。
すずな (菘)	: カブのことを指し、「神さまを呼ぶ鈴」という意味が込められています。
すずしろ (蘿蔔)	: 大根の古名で、「汚れのない純白」を象徴しています。

園では1月7日（水）のおやつに七草粥を提供します。どんな草が入っていて、どんな味だったのか。
ぜひお子さんに聞いてみてください♪



「1月11日鏡開き」

お正月の間（12月28日～1月11日まで）神様にお供えした鏡もちを、木づちでたたいて開き頂きます。

「切る」や「割る」は縁起が良くない言葉のため、「開く」と表現します。

「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。家族円満や1年間元気に過ごせるようにと願いながら、開いたおもちを頂きましょう。



「★リクエストメニュー★」



1月～3月に、すずらん組（5歳児クラス）の子どもたちのリクエストメニューを沢山入れていきます。

5日（月）	キーマカレー
9日（金）	ちくわの磯辺揚げ
14日（水）	ボパイサラダ
22日（木）	スイートポテト（おやつ）
30日（金）	人参サラダ
	...等々 (献立表に星マーク★のついているメニューが、リクエストされたメニューです。)

園で過ごす時間が残り約2か月となりました。
美味しい給食がみんなの思い出になりますように♪

【♪人気メニュー♪ ~みかんサラダ~】

	<乳児>	<幼児>
みかん缶	18.0g	20.0g
キャベツ	22.5g	25.0g
プロッコリー	8.0g	7.2g
☆マヨネーズ	2.7g	3.0g
☆すりごま	1.4 g	1.5g
☆砂糖	0.9g	1.0g
☆塩	少々	少々



＜作り方＞

- 1.みかん缶はシロップを切っておく。
- 2.キャベツは短冊、プロッコリーを子房に分けて切る。
- 3.それぞれ野菜を茹でる。
- 4.☆を混ぜる。
- 5.みかんと野菜を☆で和えて完成！

1月に初登場したメニューです。
意外な組み合わせで食べてくれるかな、、、
と心配していましたが、
とても進みが良かったです！

すずらん組さんからのリクエストメニューの
一つになりました♪