

# 1 月 給食だより

令和8年 1 月 5 日

甲南立正保育園



新年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。美味しい食べ物を前についつい食べ過ぎたり、夜更かしをして生活リズムが乱れたりはありませんでしたか。1 月は寒さも厳しく、体調を崩しやすくなり風邪などの感染症に罹りやすい時季です。早寝早起きを心がけ、3 食バランスの良い食事で栄養をしっかりと摂り、日常生活を早く取り戻すようにしていきましょう。

今年も給食を楽しく安全に食べてもらえるように、心を込めて作りたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



## 1 日 おせち料理

おせち料理はいろとりどりあり、見ていただけで気持ちが華やきます。また、それぞれの食材が持つ意味もあります。かすのこは「子孫繁栄」こんぶは「よろこぶ」黒豆は「まめに暮らす」などです。子ども達にもおせち料理を知ってもらい、今年一年の幸せを願って、家族でおいしく味わえるといいですね。



## 7 日

**七草がゆ**(保育園では午後のおやつで提供)  
七草がゆを食べると、お正月料理で疲れた胃を守り、家族の無病息災を祈ります。七草がゆに入れる春の七草とは「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。最近はスーパーなどで便利なセットが売られています。



## 11 日

### 鏡開き (保育園では 9 日に行います)

年神様がいらっしゃる間は鏡餅を飾っておき、松の内が明けたら年神様を送るために 1 月 11 日に餅をいただきます。鏡餅は神様の食べ物なので包丁などの刃物は使わず、木槌や手などで小さく割ります。そのため「鏡割り」とも言います。



## 食 育 教 室

12 月は「あかいろの仲間」の食べ物について話をしました。あかいろの仲間には丈夫な体を作るのに欠かせないたんぱく質が含まれています。肉や魚、卵や乳製品などがあります。これらを食べると骨や筋肉、髪の毛や皮膚などが作られ体を成長させてくれるとても大事な栄養が多く含まれています。

