

1月

January

きゅうしょくだより

石山くじら保育園 令和6年1月4日



あけましておめでとうございます。年末年始は元気に過ごされましたか？今年も「食」を通して、子供たちの健康と成長をとともに見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひ致します。

～1月の行事食を学びましょう～

1月1日～3日 ◇おせち料理◇

それぞれの料理に新しい年への願ひが込められています。



- ・黒豆(まめに働き、健康に暮らせますように)
- ・数の子(子孫繁栄、子宝に恵まれますように)
- ・えび(腰が曲がるまで長生きできますように)
- ・ぶり(出世魚であることから将来成功しますように)
- ・伊達巻(巻物にたとえ、知識が増えますように)
- ・栗きんとん(財宝にたとえ、金運がよくなりますように)
- ・れんこん(穴が開いていることから、将来の見通しがつく)
- ・田作り(五穀豊穡を願う)
- ・昆布(よろこんぶ)
- ・たい(めでたい)

1月9日～12日の間、給食やおやつでおせち料理が出るので、ぜひチェックしてみてください☺

1月7日 ◇七草がゆ◇

1月9日のおやつは七草がゆです★



「春の七草」を刻んで入れたおかゆを食べます。お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、一年の健康を願ひます。



1月11日◇鏡開き



お供えしたお餅をおしるこやお雑煮にして食べ、健康を祈ります。木づちで『開き割る』ことから鏡開きと言われるようになりました。

1月15日◇小正月◇



新年の豊作を願う行事やどんど焼きが行われ、小豆がゆがよく食べられます。小豆の赤い色には悪いものを追い払う力があると言われています。

旬の野菜をたべよう！

◆きのこ類◆

ビタミンB群が豊富。栄養素の代謝を助けるとともに、疲労回復に効果的です。



◆さつまいも◆

エネルギー源となる糖質が豊富。食物繊維、ビタミンCも多く含みます。ビタミンCは熱に弱いですが、さつまいものビタミンCはでんぷんに守られているため、比較的熱に強いとされています。

レシピ紹介

コーンサラダ(3人分)

- コーン缶 60g 人参 40g
- ブロッコリー 40g 玉ねぎ 40g
- 穀物酢 大さじ1 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2
- 塩こしょう 少々
- なたね油 小さじ1/2

- ① 野菜は千切りする
- ② 固いものからゆで、冷ます
- ③ 調味料を合わせてドレッシングを作る
- ④ 食べる直前にドレッシングで和えて完成

火を通すことでかさが減り、食べやすくなります。コーンの甘味で、キャベツや大根などなんでも合いますよ★

1月の食育の日は、「高知県の郷土料理」です。お楽しみに！