



きゅうしょくだより



令和5年1月4日
くろかわのぞみ保育園
No.130

あけましておめでとうございます。1月は寒さも厳しく、体調を壊しやすい時期です。年末からコロナやインフルエンザが流行しているため、しっかり食べて、たくさん遊び、たくさん寝て免疫力をアップしましょう。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんがおすすめです。

旬の食材と料理

ほうれん草：ほうれん草ときのこのソテー
もやしの胡麻和え

小松菜：青菜の炒め煮

白菜：白菜のおひたし、味噌汁

キャベツ：豆乳キャベツスープ、味噌汁
しょう油フレンチ、ホイコーロー

かぶ：雑炊、温野菜サラダ、味噌汁

大根：炒めなます、雑炊、うしお汁
中華サラダ

ブロッコリー：温野菜サラダ

ぶり：うしお汁

果物：みかん、りんご、ぼんかん



献立の紹介

- 今月は古くから伝わる日本の食文化にちなんだ献立を多く取り入れました。

七草がゆ：雑炊

小正月：小豆がゆ



- 寒い時期なので身体が温まる献立を取り入れました。
ツナグラタン、豆乳キャベツスープ、雑炊、うしお汁、肉まん、しっぽくうどん など

★うしお汁：魚介類のだしを塩で味付けをした汁物です。

- 日本の郷土料理を取り入れました。

しっぽくうどん・しっぽく汁（香川県）
数種類の野菜と油揚げ、豆腐等をだし汁で煮込み、うどんの上にかけた讃岐の冬の郷土料理です。



年始の行事と食べもの

おせち料理、春の七草粥、鏡開きのお汁粉と1月は食にまつわる伝統行事がたくさんあります。

「何でお正月はご馳走を食べるの?」「七草がゆは何でできているの?」「鏡開きはなんですか?」と会話が広がることでしょう。そんな時に行事の由来を家族で話すことで、子どもの心に残る伝承行事になっていきます。古くから続く伝統行事を家族で一緒に楽しみましょう。

お正月とは・・・

年の初めに「神様」を迎え、今1年の家族の健康と繁栄を祈り、お供え物（おせち料理）をして新年をむかえられたことに感謝し、家族そろっておせち料理でお祝いする行事です。

小正月

15日、この日までが松の内として正月の締めくくりの日です。朝に小豆粥を食べる習慣があります。



鏡開き
11日、お供えしたおもちを下げ、割ってお汁粉に入れ食べると運が開けると言われています。

七草粥

7日の朝に七草（せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ）をおかゆに入れて食べます。



お餅など、小さい子どもには食べにくい料理もありますので、大人と一緒に食べながら見守りましょう。

