

# 1月 給食だより

さくら保育園給食室



あけましておめでとうございます。



お正月休みはいかがお過ごしでしたでしょうか。

お正月にはたくさんの行事や慣習があり、

それぞれに由来や意味があります。園でも7日は七草、8日は正月料理、9日は鏡開きなど

日本の伝統的な慣習を子どもたちに伝えていきたいと思います。

## 煮しめ

複数の食材を



一つの鍋で煮込むことから

「家族仲良く、末長く繁栄するように」と願う。

## 紅白なます

紅白の色合いで「平和と長寿」を願う。

大根の白は清浄、人参の赤は

魔除けを意味する。



## 手綱こんにやく

「良縁成就・夫婦円満」を願う。

手綱を締めるように自分を律する。

「心を引き締める」という意味もある。



## 黒豆

「マメに元気で働けるように」

「まじめに暮らせるように」という

無病息災と勤勉を願う。



## 栗きんとん

金色の団子に見立てられ

豊かな一年と勝利を願う。



七草は、早春にいち早く芽吹くことから

邪気を払うと言われています。

そのことから無病息災を祈って七草粥が

古くから食べられています。

保育園ではおにぎりにして食べます。



## ○今月の食育活動○

- ・手綱こんにやく作り 7日(ゆり)
- ・新年祝い食 8日
- ・鏡開き 9日(ゆり)
- ・パン作り 15日(そら) 29日(かぜ)  
16日(たんぽぽ)
- ・いなり寿司作り 21日(幼児)

## 郷土料理～奈良県～

### 奈良のっぺ

里芋や大根、人参などを使った具沢山の煮物です。

里芋が煮崩れて、自然にとろみがつくのが特徴です。

### 七色お和え

七色とは、なす・かぼちゃ・ごぼう・人参・さやいんげん・ずいき・みょうがなどの7種類の野菜のことで、すりごま・味噌・砂糖を混ぜた和え衣で野菜を和えます。

### いもぼた

里芋が入ったぼた餅のことです。餅米が貴重だったことから、うるち米に里芋を加え、里芋の粘りで餅米から作ったようなぼた餅になります。



## 補食予定献立表

日付	補食	日付	補食
5,19月	ごましおごはん	26月	ふりかけごはん
6,20火	ゆかりごはん	13,27火	わかめごはん
7,21水	わかめごはん	14,28水	ゆかりごはん
8,22木	ふりかけごはん	15,29木	おかかごはん
9,23金	おかかごはん	16,30金	ごましおごはん
10,24土	焼きおにぎり	17,31土	焼きおにぎり

さくら保育園では、毎日の献立の写真を

X(旧 Twitter)にて公開しています

(@Sakura\_Hoikuen)

