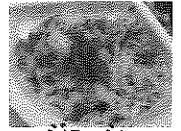
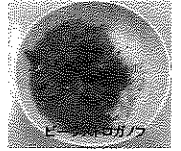


# 食育だより

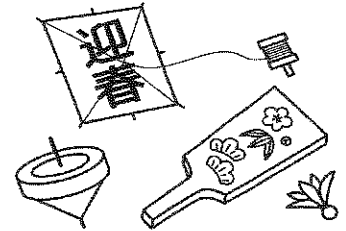


ジュース



ジュウカフ

2025年が始まりました。年末年始はどのようにすごされましたか？食べた、だらだらしてた、夜更かししたなど、生活リズムはくずれていませんか。早寝、早起き、しっかり朝ご飯で、生活リズムを整えましょう。こども達の健やかな成長を願い、今年も安全で美味しく、子ども達が笑顔になれる給食提供に努めてまいります。今年もよろしくお願い致します。



## 正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。



## 春の七草 (七草がゆ)

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに食べます。春の七草は、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。最近ではスーパーなどで便利なセットが売られています。気軽に試してみましょう。



## 郷土料理を 味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとに雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具だくさん。京都は白味噌で味つけ、おもち丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。



## 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとは、お正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べてお祈りをする行事です。「開く」は「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」になったという説があります。

餅を  
餅は日本の伝統食です。  
子供に食べさせるときは、小さくちぎる。きな粉などをまぶして食べやすくする。切り込みを入れて焼く。口に入れてさせ過ぎない。食べているときに目を離さない。





1月 こんだてひょう



2025年

baby 3歳未満児

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 曜 (Day of Week), 食 (Meal), おやつ (Snack), 赤: 血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄: 酸や力となる (Yellow: Acid/Strength), 緑: 腸子をととのえる (Green: Digestion), 栄養価 (Nutritional Value). Rows 1-31 contain daily meal and snack details with corresponding nutrient values.

Summary table for 1 month: 1か月の平均栄養価 (おやつ含む) and 1か月の目標値 (おやつ含む). Includes energy (kcal), protein (たんぱく質), fat (脂質), and carbohydrate (食塩相当量) values.

仕入りの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいませようお願い致します。

