



2025年

1月 食育だより

北 本 東 ス マ イ ル こ ど も 園

給食室より

今月のイチ押しメニュー

■7日 七草風汁

七草の日
かゆではなく、
お汁にしました
主菜は、
たらめのネギみそ焼き



■8日 チキンカレー

お正月のおせちにあきたころの
カレーは
美味しい
です



■30日 冬野菜シチュー

寒い日には
温かいシチューで
ほっと！
しましょう



■食育クイズ(1月)

「ご馳走」のもとの意味はなん
でしょうか？

1. 贅沢品を集めること
2. 馬を使って方々から食材を集めること
3. 方々から客人を招くこと

正解は欄外に…



▼今年も大変お世話になりました

お遊戯会やクリスマス会、餅つき大会も終わり、あっという間の一年でしたね。年末年始はどのようにお過ごしになるのでしょうか。

▼さて、乾燥している冬には色々な病気が流行ります。抵抗力や免疫力をつけて病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを含む人参やトマト、キャベツ、りんごなど野菜と果物を十分に摂りましょう。

このほか海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くする効果もあります。元気な体で冬を乗り切りましょう。

▼新しい一年がお子様にとって、また保護者の皆様にとっても笑顔がたくさんの年になりますよう、お祈り申し上げます。

給食室も新しいメニューを作って、子どもたちの健康と楽しい給食を目指して一同頑張りますので、宜しくお願いいたします。



■1月の食育カレンダー

1日 お正月

おせち料理の一つ「田作り」は、小さなイワシを甘辛く味付けした料理です。昔、イワシを田んぼの肥料にするとお米がよくとれたので、豊作を祈ってお正月に食べるようになりました。小魚を丸ごと食べると、骨の成長に役立つカルシウムが多く摂れます。

7日 七草

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろは「春の七草」として、昔からこの日に七草を入れたおかゆを食べる習慣があり、七草には消化を助ける働きがあります。

15日 いちごの日

みんなが大好きないちごは、ビタミンCがたっぷり摂れて風邪の予防にもなる果物です。いちごの旬は、昔は3月～4月でしたが、品種改良や農家の人たちの努力でハウス栽培されるようになって採れる時期が早くなり、冬でも安価に手に入るようになりました。

20日 めか床の日

日本の伝統食のひとつです。独特のうまみや香りを持つ漬けものは、白いごはんによく合います。寒い時期に仕込むと、質の良いめか床ができることから、「大寒」の日に定められました。



1月						
日	月	火	水	木	金	土
			①	2	3	4
5	6	⑦	8	9	10	11
12	13	14	⑮	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
13日成人の日			20日大寒			



■お正月の行事食、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和らぎます。和らぎだけではなく、おせちの食材には願いなどの意味が込められています。

「数の子」は、子だくさん、子孫繁栄

「たい」は、めでたい

「こんぶ」は、喜ぶ

「黒豆」は、まめに暮らせるように

「エビ」は、腰が曲がるほど長生きする

など、それぞれの食材が持つ意味を伝えてみましょう。

意味を知ることにより、子どもたちがより「お節料理」を身近に感じるができると思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒に味わってください。



■おもちの食べ方に注意しましょう

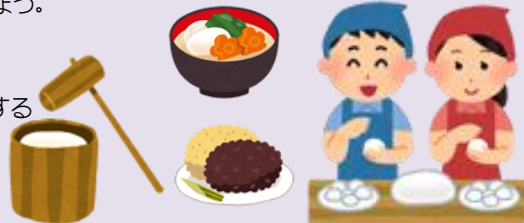
お正月と言えば「おもち」です。鏡餅、安倍川もち、お雑煮など、美味しいですね。

12月には、こども園の体育館で「おもちつき」を体験しましたね

美味しく食べましたよね。もちはのどに詰まらせるので、危ないから出さないのではなく食べ方に注意して、美味しく食べましょう。

▼気をつけること

- ・ 小さめにちぎる
- ・ きな粉などをまぶして食べやすくする
- ・ 切れ込みを入れて焼く
- ・ 口に入れすぎない
- ・ 食べている時、目を離さない



■旬のたべもの

●やさい

・ほうれんそう

栄養面もすぐれていますが、特に冬に栽培されるほうれん草は栄養価が高く、甘みも増します。



●さかな

・蟹(かに)

毛ガニ、ズワイガニ、タラバカニがあります。「毛ガニ」のおすすめの食べ方はズバリゆでガニです。「ズワイガニ」は、上品なうま味と甘みがあります。美味しい食べ方には、刺身・焼き物・鍋物・蒸し物などがあります。



「タラバカニ」美味しい食べ方は刺身、焼き、カニしゃぶ、バター焼き、天ぷらなどがあります。

●くだもの

・ゆず

ゆずはかんきつ類の一種で、おもな産地は四国地方ですが、寒さに強いので東北地方でも栽培されています。一般的な「黄ゆず」は、黄色く熟してから収穫したもので、冬が美味しい時期です。果汁とともに、香りのよい皮も料理の香りづけや調味料や入浴剤などに使われ、冬至にはゆず湯に入る習慣があります。

