



2026 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

■21日 ほうとう風うどん

豚肉、かぼちゃ、白菜、人参長ネギなど野菜たっぷりで餡をかけているので温まりますよ。



■29日 肉じゃが

日本の家庭料理の定番で、甘い味付けが特徴の煮物です。ご飯が進みます。



■30日 カジキノルウェー風

カジキに小麦粉や片栗粉をまぶして揚げたり焼いたりし、甘い(醤油ベース)ソースを絡めた、昭和の給食で人気だった料理



あけましておめでとうございます

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。

■ 楽しいお正月に家庭で気をつける食育のヒント ■

▼誤嚥(ごえん)・窒息事故に注意しましょう。

特に小さな子どものいる家庭では、お餅や固い食べ物による窒息事故に注意が必要です。

お餅は小さく切りましょう。お餅は子どもの喉に詰まりやすい食べ物です。食べやすいように細かく小さく切るのはもちろん、保護者がそばで見守り、一口ずつよく噛んで食べるように声をかけましょう。

▼行事食を通じて食文化を学びましょう。

食べるだけでなく、簡単な盛り付けや配膳など、お正月の食の準備に子どもを参加させることで、食への感謝の気持ちを育みましょう。



■1月の食育カレンダー

1日 元日

新しい年の神様(年神様)を迎える日です。

おせち料理には、家族の幸せや健康、五穀豊穡など、一年の願いが込められています。

7日 七草

中国の習慣が元になっており、お正月の豪華なごちそう(肉や餅など)で疲れた胃腸を休めるため、7種類の若菜を入れたおかゆ(七草粥)を食べる風習です。

11日 鏡開き

お正月に年神様が宿っていた鏡餅をお供えから下げて食べる日です。「切る」という言葉を避け、「開く」という縁起の良い言葉を使います。これを食べて一年の健康と無病息災を願います。

20日～30日 全国学校給食週間

1889年(明治22年)に山形県でお弁当のような形で始まった給食が、戦争で中断された後、再開されたことを記念した週間です。給食に関わる全ての人に感謝し、食について考える機会です。

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
30	■学校給食習慣 20日～30日					

■食育クイズ(1月)

給食週間(1月24日～30日)は、給食が始まったことに感謝する週間です。給食は、食事を摂ることとは別にどんな役目があるのでしょうか？

1. おやつをたくさん食べる
 2. 好き嫌いをしない
 3. 食事のマナーを学ぶ
- 正解は欄外に...



■1月号特集:七草粥で「おなかのそうじ」をしよう！

七草粥は、お正月の翌週、1月7日に食べる習慣のある「おかゆ」です。昔からこの日に、春の若菜(七草)を入れた「おかゆ」を食べると、一年間病気にならず元気な過ごせると言われています。

七草粥は、単に縁起が良いだけでなく、食育の観点からも大切な意味があります。

▼疲れたおなかを休ませる: お正月はごちそうをたくさん食べ、胃腸が疲れ気味になります。「七草かゆ」は、胃腸に負担をかけずに栄養を摂るのにぴったりです。

▼栄養を補給する: 冬の間は野菜が少なくなりがちですが、七草は春先にいち早く生える野草です。これらの野菜を食べることで、風邪に負けない体を作るためのビタミンを補給できます。

▼春の訪れを感じる: 寒い冬に、緑の若菜を食べることには「もうすぐ春が来るよ」という季節の移り変わりを感じる意味も込められています。



■旬のたべもの

●やさしい

・かぶ、れんこん、白菜、ねぎ

寒い冬にぴったりの野菜！煮たり炒めたりして食べると、体がポカポカ温まって風邪に負けない。



●さかな

・たら

たら(特にマダラ)は高タンパク・低脂肪で消化が良いため、胃腸に負担をかけたくない冬に最適です。風邪をひいた後の回復食や、離乳食・幼児食にも使いやすい魚です。



・ぶり

DHA や EPA といった、お子様の脳や目の発達に大切な栄養素が豊富です。「照り焼き」や「ぶり大根」など、味がしっかりついた料理は魚が苦手なお子様にも食べやすいです。



●くだもの

・みかん

みかんは、手軽に食べられてビタミンCが豊富なため、冬の風邪予防にはもってこいの食材です。



■レンジで3分！「きな粉蒸しパン」を作しましょう。

油を使わないのでヘルシー、きな粉でタンパク質や鉄分も補給できます。

【材料】(4～6個分)・薄力粉 大さじ4・きな粉 大さじ2

- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2・砂糖 大さじ1
- ・牛乳または豆乳 大さじ5・卵 1個

【作り方】

1. ボウルに薄力粉、きな粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れ、泡立器でよく混ぜ合わせる
2. 別の容器で卵を溶き、牛乳(または豆乳)と混ぜてから、粉類のボウルに加えて混ぜる
3. 生地をアルミカップや耐熱容器(マグカップなど)に分け入れる
4. 電子レンジ(600W)で約2～3分加熱して完成(膨らんで表面が乾いたらOKです)

