



2026年

# 1月 食育だよい

## 北本東スマイルこども園

### 給食室より

今月のイチ推しメニュー

#### ■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、甘辛い味付けが特徴の煮物です。ご飯も進みます。



#### ■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、甘辛い(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



### ■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



#### ■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に元気に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。

#### ■レンジで3分！「きな粉蒸しパン」を作りましょう。

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)と混せてから、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)

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、

五穀豊穣など、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、お供えから下げる食べる日です。「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					



#### ■ 旬のたべもの

##### ● やさい



##### ・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。