



1月 給食だより



筑後二川保育園

文責: 栄養士 立花

2025年1月4日



新年あけましておめでとうございます。ご家族で楽しく過ごされたことと思います。

年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えていけたらいいですね。新しい年を迎え、いよいよ卒園・進級まで3か月になりました。2025年も『食』を通して子ども達の健やかな成長を見守っていきたいと思いますのでどうぞ宜しくお願い致します



1月の行事食

1月1~3日



☆おせち料理

お正月に食べるお祝いの料理。それぞれの料理に新しい年への願いが込められている。

☆お雑煮



もちに具をあしらったお正月の祝いの汁もの。関東では角もち、関西では丸もちがよく使われる。

1月7日



☆七草粥

春の七草を刻んで入れたおかゆ。お正月のごちそうで疲れた胃を休め、1年を健康に過ごせるように願う。



覚えよう♪春の七草

1月11日



☆鏡開き

お正月の鏡もちを下げ、おしるこやお雑煮にして食べる行事。昔は固い鏡もちを食べ、歯の健康と長生きを願う『歯固め』も行ってた。

1月15日



☆小豆粥

1月15日は小正月。小正月は、朝に邪気や厄を払うと言われる小豆を入れたおかゆを食べる風習がある。また、その年の豊作を願う行事や、お正月飾りや書き初めを焼く『どんど焼き』を行う。

～冬は根菜類が多く出回ります～

根菜は秋から冬にかけてだんだんおいしくなって、ビタミン、カリウム、食物繊維といった栄養素が多く含まれています。

冬の代表的な野菜の(大根)にはでんぷん消化酵素のジアスターゼが含まれ、食物の消化を助け、腸の働きを整えてくれる効果もあります。

(人参)は、カロテンやビタミンAが豊富で、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、細菌に対しての免疫力を高めてくれるので、風邪の流行る時期にはおすすめの野菜です。

(レンコン)はみかんの1.2倍のビタミンCを含み、主成分がでんぷんのため、加熱しても壊れにくいビタミンCです。粘り成分は荒れた胃を整える効果があります。



1月7日のおやつは

七草おにぎり 

日本の行事食である七草がゆを食べやすい野菜を使っておにぎりにします。今回は春の七草のうちすずな・すずしろを使います

