



1月 給食だよ



2025年1月6日
ナーサリーつづき
栄養士下入佐 美穂



新年あけましておめでとうございます。本年も美味しく安全な給食作りに励みますので、よろしくお願い致します。
1月は「おせち料理」「七草粥」「鏡開き」と古くから伝わる行事がたくさんあり、行事食を味わえるよい機会です。
日本の伝統文化でもある行事の意味や、行事食の由来などを子どもたちにも伝えていきたいです。
今回は「おせち」についてご紹介いたします。



おせち料理



おせち料理とは季節の変わり目にあたる祝日(節日)のための料理です。
季節の変わり目の中でも一年の始まりであるお正月を特に大切に、縁起の良い食べ物が使われていて、
一年を元気に過ごせるようにと願いが込められています。

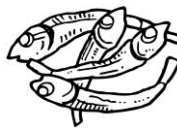
おせち料理とは、毎日忙しい家事をせめてお正月の3日間くらいは休める様に「保存がきいて、祝いの意味もある料理を」と作られた、という説があります。様々な種類の料理がおせちとして食べられていますが、それぞれの意味合いについて、抜粋してご紹介します。

えび



腰が曲がるまで長生きしますよになど、長寿の意味が込められている。

田作り



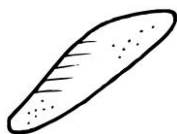
昔、ニシンを田んぼの肥料としていたことから豊作をもたらすという意味がある。

黒豆



マメで健康に暮らせましようにという意味が込められている。

かずのこ



かずのこはニシンの卵巣。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味がある。

紅白なます



紅白の水引きを、大根と人参で表現。
一家の平和を願う縁起物。



焼きびん

〈材料(子ども2人、大人2人分)〉

- ・米 175g
- ・人参 15g
- ・ツナ缶 25g
- ・あおのり お好みの量
- ・油 少々
- ・醤油 4.8g



〈作り方〉

- ①人参、ツナ缶、を油出炒める。
- ②ご飯を炊く。炊き上がったご飯に①と小麦粉を混ぜ、荒くつぶす。
- ③フライパン又は、天板に②を広げ焼く。
- ④火が通ったら、醤油を塗り香ばしく焼き、青のりをかける。
- ⑤食べやすい大きさに切ってお皿に盛る。

中華風七草粥

〈材料(子ども2人分)〉

- ・米 36g
- ・とり挽肉 40g
- ・大根 30g
- ・かぶ、かぶの葉 24g
- ・七草 1パック
- ・鶏ガラ 4g
- ・醤油 適量
- ・塩 適量
- ・ごま油 適量



体が温まるレシピです！お家で作ってみて下さい。

◎1月の献立ポイント◎

- ・7日(火) 中華風七草粥をおやつに提供します。
- ・17日(金) 埼玉県の郷土料理「焼きびん」をお昼に提供します。
畑の収穫で忙しい時に片手で手軽に食べられる、パワー食として伝わった焼きごはんです！お家でも是非、作ってみてください。

〈給食室からのお願い〉

毎月の献立を必ず確認していただき、「初めての食材を保育園で摂取しない」ようご注意ください。

1月の摂取栄養量

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg
乳児	523	20.3	17.5	265	2.3
	500	20.7	13.9	225	2.3
幼児	584	22.6	18.5	240	2.9
	585	24.2	16.3	270	2.5

- ・乳児・幼児ともに上段は1月の園での摂取栄養量、下段は園での給与栄養目標量となっています。
- ・保育園では乳児に1日の給与栄養目標量の50%、幼児に45%の供給を目指しています。
- ・乳児は、朝おやつ・昼食・午後おやつ、幼児は昼食・午後おやつの園での1日平均摂取栄養量です。