



1月給食だより



令和7年1月4日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

新年あけましておめでとうございます。

1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい時期です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かいごはんを食べ、1日元気に過ごせる身体づくりをしましょう。

1月は行事食・伝統食が盛りだくさん！

お正月の食べものは家族の“健康”と“幸せ”の願いが込められています。



おせち料理

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって1年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。おせち料理は重箱に詰めるのが一般的ですが、“幸せを重ねる”という意味があります。ぜひ料理に込められた願いを知って、お正月を楽しんでください。

昆布巻き…古くから“よころぶ”と言われ、おめでたい席には欠かせない料理
黒豆………邪気を払い、マメに働き、マメに健康に暮らせますようにという願いが込められてる
田作り……田んぼを作ると書くため、食べ物に困らないようにという意味
海老………腰が曲がるくらい長生きできるようにという意味



鏡開き・鏡もち

1月11日は鏡開きです。お供えしたお餅を木づちで割って、おしるこやお雑煮にいれます。鏡もちを食べるときは、包丁は使いません。木づちで“開き割る”ことから鏡開きといわれるようになりました。

鏡もちにはその年の神様が宿るとされています。1年の家族の健康・開運を祈願する行事です。また、鏡もちのみかんには、子孫が代々（橙）栄えるようにという意味があります。



七草がゆ

年末年始のごちそうで疲れたお腹の調子を整えるために1月7日の朝食に食べるのがよいとされています。

七草にはそれぞれ健康や長寿を願う意味が込められています。



お雑煮

お雑煮は地方色豊かな料理で、大きく分けてしょうゆ仕立ての関東風と白みそ仕立ての関西風があります。また餅の形にも違いがあり、関東では角もち、関西では丸もちがよく使われています。



小豆粥

1月15日は小正月です。小正月は朝に邪気や厄を払うといわれる小豆をいれたおかゆを食べる習慣があります。

生活リズムを見直そう！

お休みの間は夜更かし、朝寝坊といった生活になっていませんか？“早寝・早起き・朝ごはん”で生活リズムを整えましょう。

生活リズムチェック

- 朝、早起きができている
- 毎日、朝食を食べている
- ごはんの前に身体をたくさん動かしている
- 夜更かしをしていない



お餅の食べかたに注意しよう

お餅を食べる機会の多いこの季節、のどに詰まらせないように注意しましょう。お餅は小さく切ってあげても、のどに張りついて知まずことがあるので、きちんと飲み込むことができているか傍で見守ってあげましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ・小さめにちぎる
- ・切れ込みをいれて焼く
- ・口にいれすぎない
- ・目を離さない
- ・きな粉などをまぶして食べやすくする

