



# 給食だより



令和5年 1月4日  
鏡洲保育園

あけましておめでとうございます。新年を迎え、子どもたちに美味しく安全な給食を提供できるよう、新たな気持ちで向き合っています。1月はお正月、七草がゆ、鏡開きなど食にまつわる行事がたくさんあります。食べ物のいわれを学び、一年の幸せを祈りながら、楽しく味わいましょう。



<給食目標>  
伝統料理について学ぼう

## ノロウイルス感染症 (感染性胃腸炎)



11月～4月頃にかけてノロウイルス感染症(感染性胃腸炎)が流行します。手や食品を介して人の口から体内に侵入し、数時間～48時間の潜伏期間を経て、嘔吐・下痢・腹痛などの症状を起こします。

## 七草がゆ 1月7日



人日の節句といい、この日の朝に食べる縁起食が七草がゆです。春の七草を使って作ります。七草がゆには「1年間健康に過ごせますように」という無病息災の願いが込められています。

## おせち料理



### ～紅白かなぼこ～

かまぼこは「日の出」を象徴するもので、紅はめでたさと喜びを、白は神聖を表しています。

### ～黒豆～

「まめ」は「まめに働き、まめに暮らせますように」という願いが込められています。

### ～昆布巻き～

昆布は「喜ぶ」言葉にかけている縁起物です。

### ～えび～

えびの姿に例えて、長いひげを生やし腰が曲がるまで長生きしますようにと長寿を祈る食べ物です。

### ～栗きんとん～

漢字で金団と書くことから、黄金色に輝く財宝に例えて、金運を呼ぶ縁起物です。

お正月は、日本の伝統食や郷土食と触れ合えるとてもよい機会です。献立に興味を持ったり、お手伝いをしたり「食」に対して積極的に取り組む姿勢を育てましょう。



## 鏡開き 1月11日



鏡餅は、神様が宿るところと考えられており、鏡餅を開くことで年神様をお送りし、お正月に一区切りをつけます。さらに、年神様の力が宿った鏡餅を食することで、その力を授けてもらい、この1年が健康で幸せ多い年になりますようにと、一家の無病息災を願います。

鏡開きは鏡割りともいわれており、昔から木槌などで叩いて開いていました。刃物などで切り分けることは、年神様にお供えしていたものに刃をむけることにつながり、大変失礼なこととされています。

最近は鏡餅もパック詰めのものが主流となっており、鏡開きを行うご家庭も少ないようですが、機会があれば実際に行い、「おしるこ」「揚げ餅」などにして楽しんでみてください。






**1月 予定献立表**

日	曜日	朝のおやつ (未満児追加)	献立名	3時のおやつ	
1	日				
2	月				
3	火				
4	水		<b>お弁当の日</b> 		
5	木	カップヨーグルト	揚げ魚のごま和え 添)レタス・トマト 白菜のみそ汁	お茶 おかき 煮豆	
6	金	牛乳 卵ボーロ	かぼちゃのそぼろあん かぶの酢の物 小松菜のみそ汁	お茶 七草雑炊	
7	土	のむヨーグルト	どさんこラーメン じゃこ炒め みかん	牛乳 チーズ ドーナツ	
8	日				
9	月		<b>成人の日</b>		
10	火	カップヨーグルト	鶏肉のから揚げ カリフラワーサラダ かきたまスープ	ミルク バナナ かりんとう	
11	水	牛乳 あられ	カレー ひじきとチーズのサラダ りんご	お茶 ぜんざい	
12	木	牛乳 ビスコ	魚と野菜の甘酢あん 小松菜のごまマヨサラダ わかめのみそ汁	ヨーグルト クッキー	
13	金	牛乳 チーズ	おでん 白菜のおかか和え みかん	牛乳 芋シヨコラ	
14	土	のむヨーグルト	中華丼 きゅうりとちくわの酢の物 バナナ	ミルク フレンチトースト	
15	日				
16	月	牛乳 りんご	魚の香り焼き 白和え 麩のすまし汁	お茶 おはぎ	
17	火	牛乳 せんべい	牛肉とごぼうの炒め煮 ほうれん草のしらす和え 大根のみそ汁	牛乳 みかん カール	
18	水	牛乳 チーズ	コーンシチュー きゃべきゃべサラダ バナナ	牛乳 ココアケーキ	
19	木	カップヨーグルト	揚げ魚のごま和え 添)レタス・トマト 白菜のみそ汁	お茶 おかき 煮豆	
20	金	 <b>おたんじょう会</b> 			
21	土	のむヨーグルト	どさんこラーメン じゃこ炒め みかん	牛乳 チーズ 丸ボーロ	
22	日				
23	月	牛乳 バナナ	鮭のみそバター焼き 春雨の酢の物 白菜のコトコトスープ	牛乳 プリン	
24	火	カップヨーグルト	鶏肉のから揚げ カリフラワーサラダ かきたまスープ	ミルク バナナ かりんとう	
25	水	牛乳 あられ	カレー ひじきとチーズのサラダ りんご	牛乳 メロントースト	
26	木	牛乳 ビスコ	魚と野菜の甘酢あん 小松菜のごまマヨサラダ わかめのみそ汁	ヨーグルト クッキー	
27	金	牛乳 チーズ	おでん 白菜のおかか和え みかん	牛乳 芋シヨコラ	
28	土	のむヨーグルト	中華丼 きゅうりとちくわの酢の物 バナナ	ミルク フレンチトースト	
29	日				
30	月	牛乳 りんご	魚の香り焼き 白和え 麩のすまし汁	お茶 おはぎ	
31	火	牛乳 せんべい	牛肉とごぼうの炒め煮 ほうれん草のしらす和え 大根のみそ汁	ミルク みかん カール	



色付き部分は、手作りおやつです。