



2021年1月
五十川保育園

あけましておめでとうございます。新年を迎え、皆様一人々の気持ちも新たになった事と思います。寒い日々が続いていますが、これからまた一段と冷え込む季節です。寒さに負けない様に外から帰つたら、うがい、手洗い、そして十分な睡眠、バランスの取れた三度の食事を心掛けましょう。風邪の予防の為にもビタミンC(柑橘類・小松菜・大根・ピーマンなど)を沢山摂取しましょう。今年も一年、子ども達に喜ばれる美味しい給食作りを頑張っていきたいと思います。今年もよろしくお願ひいたします。

様々な行事食

行事食は、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別の料理です。行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。

・正月（1月1日～）：おせち料理・お雑煮

おせち料理は家族の幸せを願う縁起ものの料理でもあり、食材にはひとつひとつおめでたい意味やいわれがあります。お雑煮は年神様に供えたお餅のご利益をいただくために作った料理です。地域によって具材や味付けも様々です。

・人日（じんじつ）の節句（1月7日）：七草がゆ

無病息災を願い、七草がゆを食べます。七草がゆには、お正月のごちそうで疲れた胃腸を整え、冬に不足しがちな葉野菜の栄養を補給する効果もあります。

行事食に込められた思い

豊作

日本の行事は、四季や農作業にかかる事柄が多くあります。おせち料理の田作り、十五夜の月見団子などには、豊作を願う気持ちが込められています。また、無病息災を祈る七草がゆ、子どもの健やかな成長を願う桃の節句の菱餅や端午の節句のちまきなど。それぞれの行事食には様々な意味があるので、子どもたちにも、その思いを伝えていきましょう。

「ハレの日」のごちそう

行事はもともと「神様を呼び、ごちそうを捧げる日」で、食と密接なかかわりがあります。「ハレの日」とも呼ばれ、食卓にはふだんと違うごちそうが並ぶ日でした。稻作を中心とする農作業の目安としてはもちろん、季節の変わり目に体調を崩さないようごちそうで体に栄養を与えるという目的もあります。行事食は、先人の食の知恵でもあるのです。

日	曜	昼 食	3歳未満児追加	延長
			10時	
4 18	月	初期：おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋 中期・後期：おかゆ人参スティック 野菜のコトコト煮・オニオンスープ	㊃ ウエハース	
5 19	火	初期：おかゆ・人参・玉ねぎ・白菜・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物・白菜のスープ	㊃ パイン缶	
6 20	水	初期： おかゆ・人参・玉ねぎ・大根・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 野菜の和え物・トマトスープ	㊃ チーズ	
7 21	木	初期：おかゆ・玉ねぎ・人参・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と大根の煮物・清汁	㊃ いちご	
8 22	金	初期：おかゆ・人参・玉ねぎ・大根・小松菜 中期・後期：おかゆ・人参スティック 小松菜の和え物・味噌汁	㊃ バナナ	
9 23	土	初期：バナナ・野菜うどん 中期・後期：バナナ・野菜うどん	㊃もも缶	
25	月	初期：おかゆ・玉ねぎ・人参・大根・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 三色野菜の煮物・清汁	㊃ りんご	
12 26	火	初期：おかゆ・玉ねぎ・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック	㊃ バナナ	
13 27	水	初期：おかゆ・人参・白菜 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白菜の和え物・味噌汁	㊃ みかん	
14 28	木	初期：おかゆ・玉ねぎ・人参・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・キャロットスープ	㊃ ウエハース	
15 29	金	初期：おかゆ・人参・玉ねぎ・ほうれん草・白身魚 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚の煮物・清汁	㊃ 野菜せんべい	
16 30	土	初期：バナナ・野菜うどん 中期・後期：バナナ・野菜うどん	㊃キウイフルーツ	
19日 誕生会				
初期：おかゆ・人参・玉葱・ほうれん草 中期・後期：おかゆ・人参スティック・三色野菜の煮物・野菜スープ ㊃牛乳				

※初期は毎日ペースト状になります。