



# 1月の給食だより

令和8年1月5日  
社会福祉法人 見真会  
明光保育園  
栄養士 田川、濱田  
調理師 藤本



新年あけましておめでとうございます。

皆さまには健やかに笑顔に包まれて新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

今年も子どもたちの健やかな成長を育む給食づくりと食育に取り組んでいきます。

1月は、「**日本のお正月の伝統的な食**」がテーマです。新しい年を迎えた喜びを感じ、健康長寿や繁栄を願う、おせち料理や小正月料理、七草がゆ、ぜんざいを取り入れました。

おせち料理には、それぞれに意味や願いが込められています。黒豆には「まめに暮らせるよう」に、えびには「長寿」、栗きんとんには「金運、財運アップ」、伊達巻には「知識が増える」との意味や願いが込められています。

幼児クラスのクッキングは、「キラキラゆきケーキ」と「シャカシャカふりかけ」を作ります。

「キラキラゆきケーキ」は、12月にインフルエンザで順延したケーキ作りに挑戦します。

「ふりかけ」は日本の食文化の一つです。かつお節やのり、白ごまなど自然の素材の香りや手触りを感じながら混ぜ合わせます。自分で作ったふりかけは、おにぎりに「ふりかけ」おやつの時間に味わいます。

給食や食育、離乳食、食のアレルギーなど「**食**」へのご質問、ご意見をお寄せください。

## 2026(令和8)年の干支(えと)は午(うま)!

馬は、昔から「元気」、「力強さ」、「スピード」、「前へ進む」ことの象徴とされています。  
「頑張る力がつく一年になりますように」という願いも込められています。

## 寒い冬に備えて食材から体を温めよう!

寒い季節は、食事の中に“体を温める食材”を取り入れて体を温めましょう。体を温める食材にはどんなものがあるのか紹介していきます！

### 体を温める食材の特徴とは？

#### ★根っこが育つ野菜(根菜類)

土の中でゆっくり育つため、体を温める力があると言われています。

#### ★香りや辛みのある食材(香味野菜)

血行をよくして内側から温めます。

#### ★発酵食品

味噌、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品は、腸内環境を整えて免疫力を高めてくれます。

#### ★体を温める献立のコツ！！

- ・根菜と発酵食品（味噌）を組み合わせる
- ・具だくさんのスープや煮物を一品入れる
- ・季節の旬野菜を使う（冬野菜は体を温める）



## 餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらることのないよう、食べ方や与えかたに注意しておいしく食べましょう。

## 子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる。
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする。
- ③ 切り込みを入れて焼く。
- ④ 口に入れさせすぎない。
- ⑤ 食べていることに目を離さない。



## 献立紹介

### (行事食編)

7日(水)…おせち料理



ばら寿司、鰯の黄金焼き、だて巻卵  
栗きんとん、紅白生酢、お吸い物

15(木)…小正月料理

さつま芋と小豆のおこわ、豆腐すまし汁  
かぶの千枚漬け、鶏ひき肉の松風焼き

かぶの千枚漬け…

かぶを薄切りにし、昆布や  
甘酢（酢、砂糖、塩など）  
で手軽に作れる料理

松風焼き…

鶏ひき肉などを味噌や  
調味料で混ぜ平たく成  
型し、焼いた料理

### (都道府県・世界編)

13日(火)…フランス



マカロニグラタン、モンブラン

16日(金)…大阪

野菜たっぷりソース焼きそば

23日(金)…イタリア

かぶとベーコンのクリームパスタ

## ～ウイルスに負けない体づくり～

① 生活リズムを大切に

早寝・早起きを心がけましょう。朝はしっかり食べると、元気に一日を過ごせます！

② バランスのよい食事

主食・主菜・副菜を意識し、1日3食しっかりたべることで、体の中からウイルスに負けない力が育ちます。

③ 手洗い・うがいの習慣

外出後や食事前には、石けんを使った手洗いとうがいを行いましょう。

④ 睡眠と休養も大切

寝不足や疲れが続くと免疫力は低下します  
十分な睡眠と適度な運動も風邪予防には欠かせません。