



# 1月給食だより



2023年1月 聖星保育園

より一層寒さが増し、いよいよ冬本番となりました。冬が旬の食材は栄養素を蓄えて美味しくなるので、今月も多く使用しています。

2023年も旬の食材を使ったり、行事食を取り入れたりして、給食を通して、様々な発見をしてもらえるように、そして、給食の時間を楽しく感じてもらうように取り組んでいきたいと思ひます。今年もよろしくお願ひいたします！



## 1月の行事予定ならびに献立について

### 7日(金) 七草がゆ

春の七草はせり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろです。お正月で疲れた胃腸の回復と健康を願う行事食です。

### 11日(水) 鏡開き

鏡開きでは、お正月に年神様が宿っていた鏡餅を食べることで、神様の力を分けてもらい、無病息災を願ひます。保育園ではおからと片栗粉などを使って作ったおから餅を浮かべたおしるこをおやつに出す予定です。



### 26日(木) 誕生会

昼食はじゃこの混ぜごはん、みそ汁、甘辛だれで和えた鶏の唐揚げ、野菜のオープン焼き、白菜の和風ゆず漬け、いちご、おやつはりんごキャラメルケーキと牛乳です。



## 1月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	517	19.9	14.3	209	2.5	200	0.28	0.37	24	1.4
1日の給与栄養量	1320	49.5	36.8	575	5.5	460	0.73	0.83	53	3.5
3歳未満児	504	19.1	14.3	239	2.4	185	0.26	0.38	20	1.3
1日の給与栄養量	1042	39.0	29.0	474	4.8	406	0.56	0.64	44	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。  
(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 Fe=鉄)

## お節について



### \*お節とは？

以前は3月3日や5月5日といった節句の料理を「おせち」と呼んでいました。今日では1年の一番最初の節目であるお正月を祝う料理を「お節」と呼ぶのが一般的となっています。おせちはお祝いの意味が込められているだけでなく、お正月の3日間ぐらひは料理をしなくてもいいように保存のきく料理にもなっています。なお、おせち料理は住んでいる地域や家庭によって、作る料理やお重へのつめ方、お重の数が異なります。

### \*さまざまな意味が込められているお節

#### 田作り



かたくちいわしの子もであるごまめを使った料理です。昔は稲を植える時に小さいいわしを細かく刻み、肥料にしていました。今年もいいお米がとれますようにという願ひを込めて、田作りという名前で呼ばれています。

#### きんとん



さつま芋を使って作るきんとんは、漢字では金団と書き、財宝を意味します。今年も豊かな生活が送れますようにとの願ひが込められています。

#### 黒豆



豆に「まめまめしく」という意味をかけて、みんなが今年もまめで元気に過ごせますようにという願ひが込められています。

#### えび



茹でたり、焼いたりすると、えびの背が丸くなることから、腰が曲がるまで健康で長生きできますように、という意味があります。

#### なます



色が白くて、大地に根をはる大根は、清らかな生活や、家の土台がしっかりと栄えるようにという願ひが込められています。

他にもお節には、伊達巻き(江戸っ子の気だてを表す「伊達」と文化の発展を意味する巻物の「巻き」が合わさったもの)や数の子(子孫繁栄)などがあります。



### 調理場からの願ひ

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。欠席の場合、9時までにご連絡をお願いいたします。