

# 1月の食育だより



令和8年1月5日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士 竹内

新しい年がスタートしました。今月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。手洗いやうがいをしっかりと、1月ならではのおせちや春の七草をおいしく食べて、元気な身体を作ていきましょう。

生活リズムを整えるための大切な生活習慣の取り組みとして、食育だより新学期号でお知らせしています”生活リズムがんばりカード”2回目を9日から13日の5日間で実施します。下記のお知らせに詳しく記載しておりますのでご確認をお願いいたします。

## おせちの意味や込められた願い

|  |  |
|--|--|
| <b>黒豆</b><br><br>「まめ」は丈夫を意味し、健康に暮らせるように         | <b>数の子</b><br><br>にしんの卵はたくさんあることから”子孫繁栄”  |
| <b>田作り</b><br><br>昔、イワシを畑に肥料として使用していたことから”五穀豊穣” | <b>えび</b><br><br>えびののように腰が曲がるまで長生きできますように |
| <b>こぶ巻き</b><br><br>よろ”こぶ”的言葉にかけた、縁起物            | <b>きんとん</b><br><br>「金団」と書き、財宝に恵まれますように    |

## 春の七草

七草がゆは、諸説ありますが、「お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した野菜を補う」という意味があります。本来は7日の朝ごはんに七草がゆを食べるそうです。

当日の給食では、7種類の野菜を使用してベーコンを入れ、食べやすく仕上げた”洋風七草スープ”を食べます。



## 生活リズムがんばりカードについて

カードとシールの配布: 1月 8日(木)  
実施期間: 1月 9日(金)~1月 13日(火)

### 内容

- ☆7時30分までに起きたよ
- ☆夜9時30分までに寝たよ
- ☆朝ごはんを食べたよ
- ☆ウンチがでたよ
  - ・幼児→朝ウンチがでたよ
  - ・ちゅうりつぶ組→朝ゆっくりトイレに座ったよ
  - ・たんぽぽ組、すみれ組→一日通してウンチが出たよ



お子さんと保護者の方が一緒に確認し、できたら○へ、できなかったら×へ、シールを張ってください。

15日までに担任へ、提出をお願いします。

1月の献立表のオレンジ色のメニューは、さくら1組の希望献立です。来月は、さくら2組の希望献立を入れる予定です。お楽しみに！

## ～こども園での給食の様子を紹介します～

### こすもす2組

落ち着いた雰囲気で食事をしています。年度はじめは苦手だった牛乳も今は飲めるようになり、食べる量も増えて成長を感じます。自分のタイミングで箸をがんばっています。よく食べて、よく寝る元気いっぱいのクラスです。

### さくら1組

みんなで3色分けをしながら楽しく食べています。キッズを正解できるようになってきました。箸をがんばる子が多いです。全体的に残食が少ないですが、黒米ご飯が特に人気ですぐになくなってしまいます。ご飯が大好きなクラスです。

### さくら2組

近くの席の子と仲良く話をして、楽しい雰囲気で食べています。「唾が飛ぶから給食中は遠くのお友達とは話さない」のお約束をしています。魚はちょっと苦手ですが、黒米ご飯や麺類が大人気です。苦手な物も一口はがんばって食べています。