



# 1月 給食だより



イートンちどり保育園

2026年1月

## あけましておめでとうございます。

新しい1年がスタートしました。今年も子どもたちの元気な体を作るため、安全でおいしい食事を提供していきます。どうぞよろしくお願ひいたします。

### 1月の伝統行事と行事食

伝統行事とは、日本で長い歴史を持ち、現在も地域で伝統的に続いている儀式のことです。また、伝統行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことを行事食と言います。1月は1年の始まりとして大切な伝統行事がたくさんあります。その中でも行事食がある伝統行事をいくつか紹介します。

#### \* 人日の節句 \* ~1月7日~

1月7日は、「人を大切にする」という意味をもつ「人日(じんじつ)の節句」です。別名「七草の節句」ともいわれ、春の七草を入れて作った七草粥を食べます。7つの草にはそれぞれ縁起の良い意味や健康効果が込められており、1年の健康を願って食べられています。

#### 春の七草

せり・なすな・ごぎょう  
はこべら・ほとけのざ  
すずな・すずしろ



#### \* 鏡開き \* ~関東1月11日・関西1月15日~

鏡開きはお正月に飾った鏡餅を下げる、それを食べる日本の行事です。お供物の鏡餅に刃物を向けるのは縁起が悪いとして、鏡餅を切る時は包丁は使わずに木槌で叩いて割ります。「割る」という言葉も縁起が悪いとして、「開く」という言葉が使われています。その年1年の無病息災や多幸を願い、供えたお餅をいただきます。

#### 鏡餅の定番の食べ方

お雑煮 お汁粉 揚げ餅



#### ~お正月に食べるおせち料理~

「おせち」は「御節」と書き。季節の節目を祝う特別な料理を意味します。

1年間の健康と幸せを願いながら食べる最初の食事です。いくつかその意味を紹介します。

##### 黒豆



家族がまめ(健康)に働き、元気に過ごせるように願う

##### 数の子

卵の数が多いことから子孫繁栄を願う



##### えび

腰が曲がるまで元気でいられるようにと願う



##### 昆布巻き



「よろこぶ」に通じる縁起物

##### 伊達巻き

形が巻物に似ていることから、知識が増えるようにと願う



##### 栗きんとん

「金団」と書き、黄金色の見た目から金運上昇を願う



#### さつまいもと りんごのきんとん

【材料】	(約6個分)
さつまいも	300 g
りんご	70 g
砂糖	大さじ3
豆乳	大さじ2

#### 【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいて輪切りにし水につけてアクを抜く。
  - ②りんごは皮をむいて薄めのいちょう切りにする。
  - ③鍋にさつまいもとりんごを入れ、ひたひたの水を加えて、やわらかくなるまで煮る。
  - ④ゆで汁を切り、熱いうちにつぶす。
  - ⑤砂糖と豆乳を加えて焦がさないように混ぜながら全体に火を通す。
- ※③でさつまいもとりんごを別々に煮てりんごはつぶさず形を残しても、おいしく出来上がりります。

栗きんとんをアレンジしたおやつです。  
1/5の午後のおやつに登場します。