

# きゅうしょくだよい

2026年1月

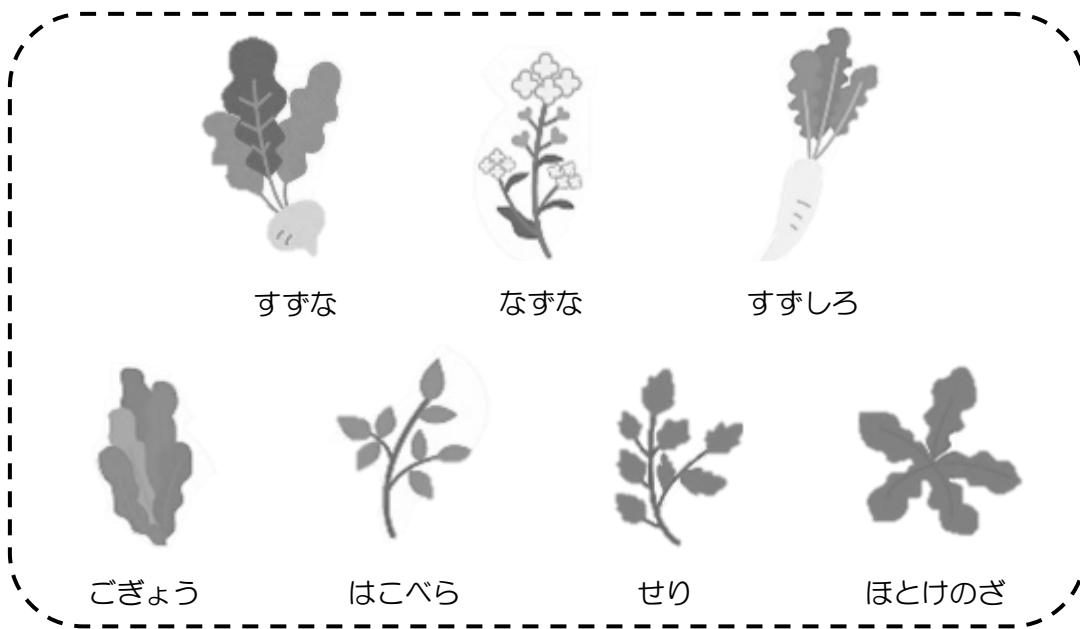
さくらんぼ保育園



いよいよ2025年も終わりに近づきました。年明けのお正月になると、お家でゆっくりと美味しい食べ物が食べたりりますよね。その一つであるおせち料理は、一品一品縁起の良い願いが込められています。食べる際は、どのような願いが込められているかみんなで考えながら食べてみても面白いかもしれません。食べすぎに注意しながらバランス良く食べるようしましょう。年明けの元気いっぱいの子ども達の姿を楽しみにしながら、来年もおいしい給食を心掛けて作っていきます。よろしくお願ひします！

## 七草がゆを食べてみよう！

七草がゆで使用される七草は、“春の七草”と呼ばれるものを使用しています。七草がゆは様々な説があり、昔は1年の無病息災を祈る行事として始まったようです。今ではお正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味合いが大きくなりました。七草がゆに入る春の七草は、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーなどで便利な七草セットが売られていますので、試してみてはいかがでしょうか？給食でも7日のおやつに七草がゆを食べます。



## おやつの大切さ！

子どもたちはおやつの時間が大好きですよね。なぜ、おやつを食べる必要があるかご存知ですか？子ども達は小さな身体に対して、たくさんエネルギーを必要としています。しかし、胃袋が小さく一度にたくさん食べられないため、1日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素を摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。他にもおやつの時間が「楽しみ」になることで、心の栄養にも繋がります。

手作りおやつが安心ですが毎回手作りは大変のため、“おせんべいやビスケット”に“牛乳・ヨーグルト・果物”をプラスするなど、市販のお菓子を食べる際は他の食材と組み合わせるのも良いですね。

