

# 食育だより



ひなた保育園

新年明けましておめでとうございます。本年も、安心・安全で美味しい給食作りを心がけていきます。健康や幸運を願った様々な行事食や季節を感じられる旬の食材も大切にしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

年	0歳	食べることに興味をもつ
齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食	2歳	意欲的に食べるようになる
育	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る



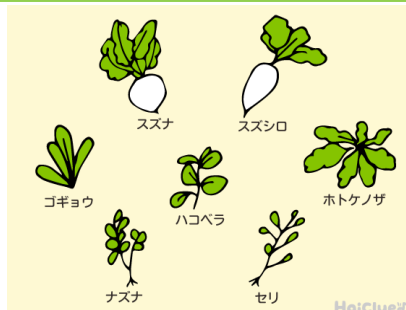
## 1月の行事食

### おせち料理

おせち料理は、お正月に食べるお祝いの料理です。「その1年が良いものであるように」という願ひがそれぞれの料理に込められています。

栗きんとん…金運  
伊達巻…学問成就  
田作り…五穀豊穰  
黒豆…健康  
昆布巻き…喜ぶ  
なます…平和を願う

えび…長寿  
鯛…めでたい  
ぶり…出世  
れんこん…将来の見通し  
数の子…子孫繁栄



### 七草がゆ

七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われました。そこで、無病息災を祝って七草がゆを食べたのです。正月の疲れが出始めた1月7日に胃腸の回復として食べられているそうです。

### 鏡開き

神様にお供えしたお餅を下げ、手や小槌で割り、お汁粉やお雑煮にして食べます。お迎えした神様が宿った鏡餅を食べることで福をあやかり良運がめぐるといふ意味が込められています。

