



新年明けましておめでとうございます。本年も
安心安全でおいしい給食作りを心がけていきま
す。また、様々な行事食や季節を感じられる旬
の食材を提供していこうと思います。どうぞよ
ろしくお願いいたします。



ひなた保育園

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

お正月料理

おせち料理

お正月には、「お
せち」を囲んで家
族や親戚と集まり
新年を祝います。
おせちには縁起を
担いでいる食材を
使い、それぞれの
メニューに長寿や
幸福を願う意味が
込められています。



お雑煮



お雑煮は正月には欠かせない料理で、
お餅を使う汁ものです。全国各地で
それぞれの味、具材、お餅の形が
あって、地方によって全く違う特徴
を持っています。

関東……角餅、しょう油ベースすま
し汁、鶏肉、かまぼこ、小
松菜、人参など。

関西……丸餅、白味噌ベース、金時
人参、里芋、大根など。



七草がゆ

1月7日は「人日の
節句」であり、七
草がゆを食べて無
病息災を祈る日で
す。正月のご馳走
に疲れた胃を休め
るために食べられ
ることがあります。



冬野菜を食べよう

白菜



ビタミンCを豊富に含み、冬の風邪予防に適しています。鍋料理やスー
プにするとかさを減らしてたっぷり食べやすいので野菜不足を解消した
い人にもおすすめの野菜です。

小松菜



カロチンやビタミンCやビタミンB群、鉄分を多く含みます。カルシウ
ムは、ほうれん草の3倍以上あります。ビタミンDを多く含む食品（魚
やきのこや卵など）と一緒に摂るとカルシウムの吸収率がUPします。

れんこん



ビタミンC、食物繊維を多く含みます。ポリフェノールの一種のタンニ
ンは、抗酸化作用や咳止めの効果があります。シャキシャキした食感が
美味しい野菜です。料理の仕方によっては、ほくほくした食感も楽しめ
ます。

その他、大根、ブロッコリー、長ねぎ、にら、冬キャベツ、春菊、水菜、ごぼう
などの冬野菜は、体を温めれくれたり、風邪予防に効果的なものが多いです。