



# 給食だより

さんいく保育園清澄白河  
2026年1月

新年あけましておめでとうございます。昨年は給食や食育活動にご協力いただきありがとうございました。今年も子どもたちの笑顔と健康を第一に、職員全員力を合わせより良い食環境に努めていきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひいたします。



## おせち料理は縁起物！



日本食文化で、お正月の縁起物として知られるおせち料理は、昔から家族の健康と幸せを願う意味が込められています。おせちを詰める重箱にも「幸せを重ねる」という意味が含まれており、日本の伝統的な行事食となっています。

### 各重ごとの料理と込められた願ひ

#### 一の重（祝い肴、口取りなど）

- ・黒豆…まめに暮らせるように。
- ・数の子…子宝に恵まれるように。
- ・田作り…豊作を願って。
- ・きんとん…金運に恵まれるように。
- ・紅白かまぼこ…赤は魔除け、白は清浄を表す。

#### 二の重（酢の物、焼き物など）

- ・ぶり…出世できるように。
- ・たい…「めでたい」のごろ合わせ。
- ・えび…長生きできるように。
- ・紅白なます…お祝ひの水引を表す。

#### 三の重（煮物など）

- ・里芋…子宝に恵まれるように。
- ・れんこん…将来を見渡せるように。
- ・くわい…出世できるように。
- ・昆布巻き…「よろこぶ」のごろ合わせ。



## 今月が旬の食材

カルシウム豊富な二つの食品を紹介します。

### ★切り干し大根★

大根を天日干したものです。生の大根よりも食物繊維や、カルシウム、鉄分などを多く含みます。保育園では「切り干し大根の煮物」を提供します。



### ★こまつな★

名前の由来は、徳川吉宗公が小松川村（江戸川区）に鷹狩りに来た時、この野菜を献上され、まだ名前がなかったことから「小松菜」と命名したのが始まりだそうです。



## 食育の風景

### 🍷 スノーボールクッキー作り（ひつじ組）🍷

楽しいことが大好きなひつじ組。3度目のクッキングはみんなでスノーボールクッキーを作りました。柔らかくしたバターに砂糖、小麦粉、片栗粉を加え、生地がまとまったら手のひらで丸めて鉄板の上へ。

お昼寝が終わって、おやつにはふんわり甘い香りのクッキーが焼きあがりました。仕上げに保育士の先生が粉砂糖をふるって完成！真っ白い雪のようなクッキーを食べ、一足早い冬を楽しみました。

