

2025年1月号 明石市立幼稚園 給食だより

新しい一年がスタートします。2025年も元気いっぱいの子どもたちに負けないように、美味しく楽しい給食を提供していきます！



お正月は、歳神様を各家庭へお迎えして新年をお祝いする行事です。歳神様とは毎年各家庭へ新年の幸せをもたらす神様のことで、お正月飾りやおせち料理で歳神様のおもてなしをします。

おせち料理は、歳神様へお供えする料理であることから、縁起の良いものや願いが込められた食べ物が多く、めでたさが重なるようにお重箱に盛り付けます。歳神様にお供えしたものを家族で分かち合いながらいただき、一年の健康と幸せを願います。

田作り

カタクチイワシを農作物の肥料として使用したことから、五穀豊穣を願います

数の子

卵の数が多いことから子孫繁栄を願います

伊達巻き

巻物（書物）に似た形から、知識や学問、教養の向上を願います



黒豆

まめまめしく、よく働けるようにと健康長寿を願います

里芋

親イモから子イモが次々と増えていくことから、子孫繁栄を願います

えび

腰が曲がるまでが長生きできるように、長寿の願いが込められています

金団 (きんとん)

黄金に輝くその色は、財産や富、金運を得る縁起物とされ、一年の豊かさや勝負運の向上を願います

れんこん

たくさんの穴があることから、将来の見通しが良くなるようにと願いが込められています

1月22日(水)さかなのなんぶやき

なんぶやき（南部焼き）とは、肉や魚に下味をつけ、ゴマを全体にまぶして焼いた料理です。岩手県、青森県にまたがる南部地方がゴマの名産地であることから、この名前がついたと言われています。

ゴマの栄養成分

ゴマは良質な脂質を多く含み、ビタミンやミネラルも豊富です。
ゴマの皮は消化されにくいいため、よく噛んで食べたり、すりゴマにすると消化・吸収されやすくなり、効率的にゴマの栄養が摂取できます。



旬の食材 ブロッコリー

ブロッコリーの旬は11～3月頃の寒い時期です。国内では収穫時期をずらしながら、全国各地で栽培しているため、1年をとおして手に入りやすいです。

ブロッコリーの原産地は地中海沿岸で、野生のキャベツを品種改良してできたものと言われています。

免疫力を高めるビタミンCや、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあるβ-カロテンなどを多く含みます。

