



2026年1月号

# 明石市立幼稚園 給食だより

あけましておめでとうございます。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



## おせち料理



おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっています、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理は、そのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味がこめられていることを話しながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

### 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



### 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、一年の豊かさと勝負運の向上を願います



### 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



### 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

### 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15日(木) 世界の料理 献立

★油淋鶏(ユーリンチー)★ボイルキャベツ★シーマイ★はるさめのいためもの

★小松菜のソテー★ごはん(ふりかけ)

油淋鶏は中国広東省発祥の中国料理のひとつです。「油淋」は、油をかけるという意味です。ねぎやごま油が香り、食欲を増す香味ソースをかけて食べる料理です。給食では鶏のもも肉を使用し、生姜やおろしニンニク、白葱がソースとして食欲を引き立てます。

## 旬の食材 白菜



白菜(はくさい)は英語で「チャイニーズ・キャベツ」とも言われるように中国原産の野菜です。水分が多く、低カロリーな野菜です。比較的多く含まれるのがカリウムとビタミン C。葉がぎっしり詰まり、外側の葉がいきいきとして、色が濃いものを選ぶと良いそうです。



1月給食 白菜使用日 9日、16日、21日、27日

明石市こども育成室 (2026.1)