

# 1月

## 給食だより

令和8年1月5日発行  
社会福祉法人悠晴  
大島なかよし保育園 栄養士



新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされた事と思います。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。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、「早寝・早起き・朝ごはん」で、1日を元気に過ごせるようにしましょう！

### 春の七草

1月7日は七草の日です。七草とはせり、なずな、ごぎょう、ほとけのざ、すずな、すずしろの7種類の野草のことです。七草の入ったおかゆを食べて1年の息災を願うとともに、お正月料理で疲れた胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。保育園でも1月7日に七草がゆをおやつに提供します。七草がゆを食べて1年元気に過ごして欲しいと願っています。



### 生活リズムを整えましょう

生活リズムとは、睡眠、食事、運動などの日課のことで、日々の積み重ねによって身につきます。しかし、年末年始など生活に変化がある時は、生活リズムが乱れがちです。生活リズムを整えるポイントは“5つの定点(時間)”を決める事です。

- ①起きる時間
- ②朝食の時間
- ③昼食の時間
- ④夕食の時間
- ⑤寝る時間



生活リズムが整うと、心も身体も健やかに過ごすことができます。これを機会に生活リズムを見直すのもいいかもしれませんね。

### 食育集会・冬至について知ろう

冬至とは1年で最も昼が短く、夜が長い日です。12月の食育集会では、冬至の日の過ごし方についてお話ししました。「ん」が付く食べ物を食べると運がつくこと、かぼちゃは別名で”なんきん”と呼ばれていることを知りました。風邪を引かないように”ゆず湯”に入り、体をあたためます。集会の最後には”ゆず”的香りを楽しみました。

給食の時間には「ん」の付く食べ物を探して楽しむ様子が見られました。



### おせち料理について

一年の始まりであるお正月はしあわせや豊作をもたらす『年神様』を家庭で迎える行事として、おせち料理を用意し大切に祝われてきました。様々な願いや意味が込められた料理を食べながら、家族の一年のしあわせを願いましょう。



紅白なます：大根とニンジンは土中に根を張ることから、家族の土台を築くことを願う。配色がおめでたいことを連想させる。

煮しめ：様々な具材と一緒に煮ていることから、家族一緒に仲良く結ばれることを願う。  
※具材は縁起物が選ばれることが多い