



食育だより  
ふたばっこ



令和 7年度 1月号  
認定子ども園  
第二双葉幼稚園  
栄養士 田中 友子

### 年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っています。また伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でも様々な習慣が残っています。是非、家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。



二学期も終わり、あっという間に冬休みです。ますます寒くなり空気が乾燥しやすくなります。クリスマス、お正月と、楽しいイベントが続きますが、早寝、早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを整えるよう心掛けましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて元気に活動が出来るようになります。1日を元気に過ごすためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。



### 風邪など感染症に負けない身体を作ろう!!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない身体をつくりましょう。



### 手洗いを見直しましょう



ご家庭でも手洗いが習慣化していると思いますが、つい雑になっていませんか?石鹸をつけて丁寧に洗う事をこころがけましょう。



### 大みそか

### 年越しそば

そばの細く長い形にちなんで、長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばは、さまざまな由来があります。別名でみそかそば、つごもりそば、長寿そば、運気そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。

### 正月

### おせち料理



元々は歳神様へお供えしたものを家族で頂く「直会(なおりい)」と呼ばれる食事だった物が豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う縁起の良い料理を詰めます。

### お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地方もあります。

1月7日(水)の給食で、七草がゆを予定しています。1年の無病息災を願っていただきます。ちなみに七草とは・・・「せり・なずな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すずしろ」の7種類を意味し、「春の七草」と呼ばれています。