

2026年
1月号

給 食 だ よ り

美木多いっちゃん保育園

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。

新年があけて、一年が始まりました。

1月は昔から、天も地も人々も、ゆっくりとなごみ、仲睦まじく過ごす月なので

「睦月（むつき）」と呼ばれています。「睦」という漢字には、

「お互いに仲良くする。お互いに親しみ合う」という意味があるそうです。

今年も、お友達と仲良く親しみあえる園生活を送ると良いですね。



今月のトピックス

季節の行事に目を向けてみましょう



元旦には、正月料理として「おせち料理」をめでたさを重ねるという意味で重箱に詰め、正月を迎えるためにお供えした「おもち」をお下がりとしていただく雑煮を食べます。1月7日は人日（じんじつ）と言って、春の七草を入れた「七草がゆ」を食べて、その年一年の無病息災を願う風習があります。1月11日には鏡開きがあり、鏡餅を雑煮やおしるこなどにして食べて、一年の円満を願います。1月15日には小正月と言って、家族の健康を祈り、小豆がゆを食べます。もともとはこの小正月が成人になる行事の区切りとして行われていたそうです。皆さんも昔からの日本古来の行事に目を向けてみてはいかがでしょうか。



1月の旬ピックアップ



な な く さ

1月7日に七草粥を食べるという習慣がありますが、いったいどんな栄養分が含まれているのでしょうか。七草を食べることで、風邪などの予防に役立つ「ビタミンA」や、疲れを取る「ビタミンB」の他に、免疫力を高める「ビタミンC」、更には「カルシウム」や「ミネラル」などを摂取することができるようです。野菜が不足しがちなお正月、滋養豊かな七草粥を食べてみるのもよいかもしれませんね。

