

# 献立表 < 以上見 >

2025年1月

<旬の食材・・・たら、ぶり、キャベツ、白菜、大根、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、水菜、みかん>

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (○は午後おやつ)				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
6月	お弁当持参						おやつ持参
7火	ご飯 筑前煮 黒豆、芋きんとん すまし汁、バナナ	518 15.0 6.4 1.3	七分つき米、さつまいも、押麦、きび砂糖、○七分つき米	牛乳(5歳児)、鶏もも肉、木綿豆腐、黒豆(甘煮)、なると、かつお節	バナナ、れんこん、にんじん、りんご、ごぼう、系こんにやく、こまつな、えのきたけ、しいたけ、こんぶ(だし用)、○七草	しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩、○食塩	七草粥
8水	ご飯 おでん風煮 もやしの中華サラダ 味噌汁	491 21.6 13.4 1.8	七分つき米、押麦、○ごま油、きび砂糖、ごま油、油、○スパゲティ	生揚げ、卵、豚バラ肉、ツナ缶、みそ、さつま揚げ、かつお節、○脱脂粉乳、○鶏もも肉	だいこん、はくさい、もやし、系こんにやく、にんじん、きゅうり、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)、○にんにく、○キャベツ、○たまねぎ、○しめじ	しょうゆ、本みりん、酢、○中華あじ、○しょうゆ	ミルク 鶏肉とキャベツの Pasta
9木	五目寿司 ささみ和え 味噌汁	496 23.6 11.6 2.2	七分つき米、きび砂糖、○食パン	木綿豆腐、卵、油揚げ、鶏ささ身、みそ、かつお節、○脱脂粉乳、○ミックスチーズ、○ツナ缶	にんじん、きゅうり、ほうれんそう、だいこん、こまつな、キャベツ、しいたけ、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、○コーン(冷凍)、○たまねぎ、○ピーマン	○ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	ミルク ピザトースト
10金	パン 魚のコーンマヨネーズ焼き 豆腐サラダ 青梗菜ときのこのスープ、みかん	467 22.2 13.8 1.3	ロールパン(3,4歳児)、食パン(5歳児)、いちごジャム(5歳児)、マヨネーズ、ごま、ごま油、きび砂糖、○さつまいも、○きび砂糖	牛乳(5歳児)、さけ、木綿豆腐、豚バラ肉、粉チーズ、○あずき(乾)	みかん、もやし、たまねぎ、まいたけ、クリームコーン缶、チンゲンサイ、きょうな、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、にんじん	しょうゆ、中華あじ、食塩、○食塩	さつまいも入りお汁粉 あられ
11土	(希望保育)お弁当持参						おやつ持参
14火	カレーライス 大根サラダ みかん	554 14.3 16.9 1.2	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、ごま、油	牛乳(5歳児)、豚肉(肩ロース)、ツナ缶、○ビヒダスプレーンヨーグルト加糖	みかん、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、だいこん、りんご、キャベツ、グリーンピース(水煮缶詰)、にんにく	カレールウ	ヨーグルト カルシウムせんべい
15水	ご飯 五目煮豆 錦和え 味噌汁	514 22.0 14.9 2.2	七分つき米、押麦、きび砂糖、油、○干しうどん、○きび砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、だいず(乾)、みそ、かつお節、○かつお節、○油揚げ	にんじん、系こんにやく、きゅうり、もやし、ほうれんそう、ごぼう、こまつな、キャベツ、れんこん、しいたけ、こんぶ(だし用)、○ねぎ、○こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、○しょうゆ、○酒、○みりん、○食塩	きつねうどん
16木	ご飯 切干大根煮 青菜のおかか和え すまし汁	540 20.8 11.1 1.3	七分つき米、押麦、きび砂糖、油、○あんパン	鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳	キャベツ、にんじん、はくさい、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ミルク あんぱん
17金	パン 魚のトマトソース煮 さつま芋サラダ 中華スープ、みかん	557 18.4 15.0 1.8	ロールパン、さつまいも、マヨネーズ、小麦粉、油、きび砂糖、○七分つき米、○もち米、○黒ごま	牛乳(5歳児)、たら、プロセスチーズ、豚バラ肉、○あずき(乾)	みかん、たまねぎ、ホールのトマト缶詰、にんじん、もやし、コーン(冷凍)、きゅうり、しめじ、チンゲンサイ	ケチャップ、中華あじ、食塩、○食塩	赤飯おにぎり ウエハース
18土	(希望保育)お弁当持参						おやつ持参
20月	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツの甘酢和え すまし汁	555 21.0 18.6 1.1	七分つき米、押麦、きび砂糖、○小麦粉、○きび砂糖	鶏もも肉、かつお節、○脱脂粉乳、○卵、○無塩バター	キャベツ、にんじん、パイン缶、きゅうり、たまねぎ、だいこん、しめじ、りんご、こまつな、こんぶ(だし用)、○みかん	本みりん、酒、しょうゆ、酢、食塩	ミルク みかんケーキ
21火	ジャージャー麺 野菜スープ バナナ	532 16.6 8.9 1.4	焼きそばめん(3,4歳児)、ソフト麺(5歳児)、ごま油、きび砂糖、油、○さつまいも、	牛乳(5歳児)、豚ひき肉、みそ、○脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、中華あじ、食塩	ミルク 焼芋
22水	ご飯 生揚げと豚肉の卵とじ ポテトサラダ 味噌汁	560 18.2 20.5 1.3	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、油、○小麦粉、○きび砂糖、○粉糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、卵、ツナ缶、みそ、かつお節、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、りんご、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん	ミルク 粉雪サブレ
23木	ご飯 魚の天ぷら キャベツの胡麻マヨネーズ和え 味噌汁	521 27.6 17.8 1.7	七分つき米、てんぷら粉、油、押麦、マヨネーズ、ごま、○小麦粉、○油	さけ、木綿豆腐、鶏ささ身、みそ、油揚げ、かつお節、○豚肉(肩ロース)、○卵、○ミックスチーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)、○キャベツ、○ねぎ	しょうゆ、食塩	お好み焼き
24金	パン ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	547 21.8 18.8 1.3	ロールパン(3,4歳児)、食パン(5歳児)、いちごジャム(5歳児)、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、油、きび砂糖、○七分つき米、○押麦、○ごま	森永おいしいカルシウムヨーグルト、豚肉(肩ロース)、大豆(乾)、粉チーズ、○ツナ缶	ホールのトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン(冷凍)	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、中華あじ	ツナ昆布おにぎり
25土	(希望保育)お弁当持参						おやつ持参
27月	ご飯 レバーのごまソースからめ マカロニサラダ 白菜スープ	529 18.6 10.5 1.6	七分つき米、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、押麦、油、きび砂糖、ごま、○小麦粉、○きび砂糖	豚レバー、鶏もも肉、ツナ缶、○脱脂粉乳、○牛乳、○卵、○みそ	たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、りんご、ピーマン、こまつな、しいたけ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、中濃ソース、酒、中華あじ、食塩	ミルク 味噌入り蒸しパン
28火	ご飯 魚の照り焼き れんこんごま和え かき玉汁、みかん	514 22.8 14.9 1.6	七分つき米、押麦、ごま、きび砂糖、○マカロニ、○油	牛乳(5歳児)、ぶり、木綿豆腐、卵、かつお節、○豚ひき肉	みかん、れんこん、にんじん、コーン(冷凍)、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)、○たまねぎ、○にんじん	しょうゆ、酒、みりん、本みりん、食塩、○ウスターソース、○中華あじ、○ケチャップ、	マカロニポロネーゼ
29水	ご飯 マーボー豆腐 三色ナムル 味噌汁	547 22.8 19.6 2.0	七分つき米、じゃがいも、押麦、ごま、ごま油、きび砂糖、片栗粉食パン、○マヨネーズ、	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳、○卵、○無塩バター	もやし、にんじん、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、しいたけ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが、○きゅうり	しょうゆ、本みりん、酢	ミルク サンドイッチ
30木	ご飯 春雨炒め ミモザサラダ すまし汁	512 17.7 12.0 1.0	七分つき米、じゃがいも、はるさめ、マヨネーズ、押麦、ごま油、きび砂糖、○パワーブーストようかん	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ツナ缶、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳	たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、しいたけ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ミルク パワーブーストようかん (非常食)
31金	パン ポテトオムレツ 水菜と厚揚げのサラダ チキンスープ、りんご	518 19.6 17.1 1.5	ロールパン、じゃがいも、きび砂糖、油、ごま油、○七分つき米、○押麦、○ごま	牛乳(5歳児)、卵、豚ひき肉、生揚げ、○しらす干し、鶏もも肉	りんご、きょうな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、こまつな、キャベツ、えのきたけ、しいたけ	しょうゆ、本みりん、酢、中華あじ、食塩	おにぎり ウエハース

※ 5歳児は小学校就学に向けて、火曜日に牛乳1本(200ml)、金曜日のパンは食パン1枚(+いちごジャム)またはロールパン1個になり、牛乳1本がつかます。

# 献立表 < 未満児 >

2025年1月

<旬の食材・・・たら、ぶり、キャベツ、白菜、大根、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、水菜、みかん>

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
6月	お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					かぼちゃポ-ロ	りんごジュース ビスケット
7火	ご飯 筑前煮 芋きんとん すまし汁、バナナ	(421) (13.2) (7.5) (1.0)	七分つき米、さつまいも、押麦、きび砂糖、〇七分つき米	◎調製豆乳、鶏もも肉、木綿豆腐、なると、かつお節	バナナ、れんこん、にんじん、りんご、ごぼう、糸こんにゃく、こまつな、えのきたけ、しいたけ、こんぶ(だし用)、〇七草	しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩、〇食塩	豆乳	七草粥
8水	ご飯 おでん風煮 もやしの中華サラダ 味噌汁	(453) (17.2) (10.8) (1.5)	七分つき米、押麦、きび砂糖、ごま油、油、〇七分つき米、〇ごま油	生揚げ、卵、豚バラ肉、ツナ缶、みそ、さつま揚げ、かつお節、〇脱脂粉乳、〇鶏もも肉	◎バナナ、だいこん、はくさい、もやし、糸こんにゃく、にんじん、きゅうり、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)、〇にんにく、〇キャベツ、〇たまねぎ、〇しめじ	しょうゆ、本みりん、酢、〇しょうゆ、〇中華あじ	バナナ	ミルク チャーハン
9木	五目寿司 ささみ和え 味噌汁	(469) (23.4) (13.1) (2.0)	七分つき米、きび砂糖、〇食パン	◎調製豆乳、木綿豆腐、卵、油揚げ、鶏ささ身、みそ、かつお節、〇脱脂粉乳、〇ミックスチーズ、〇ツナ缶	にんじん、きゅうり、ほうれん草、だいこん、こまつな、キャベツ、しいたけ、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)、〇コーン(冷凍)、〇たまねぎ、〇ピーマン	酢、しょうゆ、食塩、〇ケチャップ	豆乳	ミルク ピザトースト
10金	ご飯 魚のコーンマヨネーズ焼き 豆腐サラダ 青梗菜ときのこのスープ、みかん	(507) (19.6) (16.8) (0.9)	七分つき米、マヨネーズ、ごま油、きび砂糖、〇小麦粉、〇きび砂糖、〇油、〇さつまいも	さけ、木綿豆腐、豚バラ肉、粉チーズ、〇卵、〇牛乳、〇調製豆乳	みかん、もやし、たまねぎ、もいたけ、クリームコーン缶、チンゲンサイ、きょうな、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、にんじん	しょうゆ、中華あじ、食塩	ウエハース	さつまいも蒸しパン 豆乳
11土	(希望保育)お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					かぼちゃポ-ロ	りんごジュース おやさいせんべい
14火	カレーライス 大根サラダ みかん	(512) (13.4) (16.1) (1.1)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、ごま油、〇小麦粉、〇きび砂糖、〇油	◎調製豆乳、豚肉(肩ロース)、ツナ缶、〇ヨーグルト(無糖)	みかん、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、だいこん、りんご、キャベツ、グリーンピース(水煮缶詰)、にんにく	カレールウ	豆乳	ヨーグルト蒸しパン
15水	ご飯 五目煮豆 錦和え 味噌汁	(469) (17.1) (12.1) (1.1)	七分つき米、押麦、きび砂糖、油、〇七分つき米、〇きび砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、だいず(乾)、みそ、かつお節、〇かつお節、〇油揚げ	◎バナナ、にんじん、糸こんにゃく、きゅうり、もやし、ほうれん草、ごぼう、こまつな、キャベツ、れんこん、しいたけ、こんぶ(だし用)、〇こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢、〇しょうゆ、〇酒、〇みりん、〇食塩	バナナ	きつねごはん
16木	ご飯 切干大根煮 青菜のおかか和え すまし汁	(491) (19.0) (15.6) (1.2)	七分つき米、押麦、きび砂糖、油、〇小麦粉、〇きび砂糖、〇いちごジャム	◎調製豆乳、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、〇脱脂粉乳、〇卵、〇無塩バター、〇牛乳	キャベツ、にんじん、はくさい、ほうれん草、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	豆乳	ミルク いちごマフィン
17金	ご飯 魚のトマトソース煮 さつま芋サラダ 中華スープ、みかん	(505) (13.8) (10.2) (1.2)	七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、小麦粉、油、きび砂糖、〇七分つき米、〇もち米、〇黒ごま	たら、プロセスチーズ、豚バラ肉、〇あずき(乾)	みかん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、もやし、コーン(冷凍)、きゅうり、しめじ、チンゲンサイ	ケチャップ、中華あじ、食塩、〇食塩	かぼちゃポ-ロ	赤飯おにぎり ウエハース
18土	(希望保育)お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					かぼちゃポ-ロ	りんごジュース ビスケット
20月	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツの甘酢和え すまし汁	(489) (17.8) (14.9) (0.9)	七分つき米、押麦、きび砂糖、〇小麦粉、〇きび砂糖	鶏もも肉、かつお節、〇脱脂粉乳、〇卵、〇無塩バター	◎バナナ、キャベツ、にんじん、パイン缶、きゅうり、たまねぎ、だいこん、しめじ、りんご、こまつな、こんぶ(だし用)、〇みかん	本みりん、酒、しょうゆ、酢、食塩	バナナ	ミルク みかんケーキ
21火	肉みそ混ぜごはん 野菜スープ バナナ	(446) (14.9) (9.4) (1.0)	七分つき米、ごま油、きび砂糖、油、〇さつまいも	◎調製豆乳、豚ひき肉、みそ、〇脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、中華あじ、食塩	豆乳	ミルク 焼芋
22水	ご飯 生揚げと豚肉の卵とじ ポテトサラダ 味噌汁	(480) (15.4) (18.6) (1.1)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、油、〇小麦粉、〇きび砂糖、〇粉糖	生揚げ、豚肉(肩ロース)、卵、ツナ缶、みそ、かつお節、〇脱脂粉乳、〇無塩バター、〇卵	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ほうれん草、だいこん、ごぼう、りんご、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん	ウエハース	ミルク 粉雪サブレ
23木	ご飯 魚の天ぷら キャベツの胡麻マヨネーズ和え 味噌汁	(453) (24.5) (17.2) (1.5)	七分つき米、てんぷら粉、油、押麦、マヨネーズ、ごま、〇小麦粉、〇油	◎調製豆乳、さけ、木綿豆腐、鶏ささ身、みそ、油揚げ、かつお節、〇豚肉(肩ロース)、〇卵、〇ミックスチーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)、〇キャベツ、〇ねぎ	しょうゆ、食塩	豆乳	お好み焼き
24金	ご飯 ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	(497) (16.8) (13.9) (0.9)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、きび砂糖、〇七分つき米、〇押麦、〇ごま	豚肉(肩ロース)、大豆(乾)、粉チーズ、ヨーグルト(無糖)、〇ツナ缶、	ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン(冷凍)	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、中華あじ	かぼちゃポ-ロ	ツナ昆布おにぎり
25土	(希望保育)お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					かぼちゃポ-ロ	りんごジュース おやさいせんべい
27月	ご飯 レバーのごまソースからめ マカロニサラダ 白菜スープ	(466) (17.9) (11.4) (1.4)	七分つき米、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、押麦、油、きび砂糖、ごま、〇小麦粉、〇きび砂糖	◎調製豆乳、豚レバー、鶏もも肉、ツナ缶、〇脱脂粉乳、〇牛乳、〇卵、〇みそ、	たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、りんご、ピーマン、こまつな、しいたけ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、中濃ソース、酒、中華あじ、食塩	豆乳	ミルク 味噌入り蒸しパン
28火	ご飯 魚の照り焼き れんこんごま和え かき玉汁、みかん	(485) (19.6) (14.9) (1.3)	七分つき米、押麦、ごま油、きび砂糖、〇七分つき米、〇油	ぶり、木綿豆腐、卵、かつお節、〇豚ひき肉、〇調製豆乳	みかん、れんこん、にんじん、コーン(冷凍)、ほうれん草、こまつな、えのきたけ、こんぶ(だし用)、〇たまねぎ、〇にんじん	しょうゆ、酒、みりん、本みりん、食塩、〇ケチャップ、〇ウスターソース、〇中華あじ	かぼちゃポ-ロ	ケチャップライス 豆乳
29水	ご飯 マーボー豆腐 三色ナムル 味噌汁	(471) (18.8) (15.5) (1.5)	七分つき米、じゃがいも、押麦、ごま油、きび砂糖、片栗粉、〇食パン、〇マヨネーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、油揚げ、かつお節、〇脱脂粉乳、〇無塩バター、〇卵	◎バナナ、もやし、にんじん、はくさい、ほうれん草、たまねぎ、しいたけ、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが、〇きゅうり	しょうゆ、本みりん、酢	バナナ	ミルク サンドイッチ
30木	ご飯 春雨炒め ミモザサラダ すまし汁	(476) (17.5) (12.7) (1.0)	七分つき米、じゃがいも、はるさめ、マヨネーズ、押麦、ごま油、きび砂糖、〇パワーブ-ストようかん	◎調製豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ツナ缶、油揚げ、かつお節、〇脱脂粉乳	たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、しいたけ、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	豆乳	ミルク パワーブ-ストようかん (非常食)
31金	ご飯 ポテトオムレツ 水菜と厚揚げのサラダ チキンスープ、みかん	(480) (15.0) (11.8) (1.0)	七分つき米、じゃがいも、きび砂糖、油、ごま油、〇七分つき米、〇押麦、〇ごま	卵、豚ひき肉、生揚げ、鶏もも肉、〇しらす干し	きょうな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、こまつな、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、みかん	しょうゆ、本みりん、酢、中華あじ、食塩	かぼちゃポ-ロ	おにぎり ウエハース



一年の始まりを祝うお正月は、日本人にとって、特別な年中行事です。  
そして、お正月に食べる「おせち料理」。その内容や食べ方は、地域ごとに様々なバリエーションがありますが、「料理を食べることで健康長寿を願う」という点と、「日本の伝統文化の中で人をつなぐ」という点は、どの地域でも同じです。

★日本の食文化の特徴

日本には、普段通りの生活を送る「ケの日」と、特別な「ハレの日」があります。  
そして、「ハレの日」には2種類あり、1つは正月のような季節ごとにめぐってくる年中行事。もうひとつは、お誕生日や還暦などの人生の節目に行われる行事です。行事の際には、普段とは違う、その時ならではの食事をいただく風習があり、それが日本の食文化の特徴のひとつです。

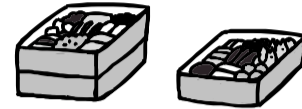
< 普段通り「ケの日」の食事 >

食事を通して正しい味覚や栄養バランスを学ぶ



< 特別な「ハレの日」の食事 >

食事を通して邪気を払う・健康長寿を願う



★行事食の楽しみ方

1、一緒に食べる楽しさ

「地域の風土に合わせて育まれてきた“食”をとおして、家族や親戚がつながる。」これが日本の行事の特徴であり、この体験が子どもたちの社会性を育てます。みんなで食べる食事は、誰にとっても楽しい時間。日本の伝統文化の中で、食は人をつなぐ役割を担っています。

2、普段とは違う「食事」の楽しさ

子どもにとっては、一緒に食べる人が違う、場所が違う、食事が違うことは、何もかも新鮮に感じるでしょう。行事ごとに、ふさわしい料理・食べ方がある日本は、世界的にみても豊かな食文化です。

3、行事に込められた思いを知る

行事の食事には、「邪気や災厄を払い、健康長寿を願う」という意味があります。  
お正月は、家の入口に門松を飾り、「歳神さま」を招き入れ、神と食事を共にしつつ、福を招き災いを打ち払うという願いが込められています。子どもたちは、行事に込められた思いを知ることで、「神々、ご先祖様、自然」と「自分」とのつながりを感じ、それが生きる上での豊かさ、楽しさにつながります。

家族の健康や長寿  
成長を祈る



仕事の安全や豊漁  
豊作を祈る



毎日を無事に過ごすことに  
感謝する、神仏に感謝する



大地や海の恵みに  
感謝する



4、食べ物に込められた願いを知る

行事によく食べられる「赤飯」は、古くから邪気や厄を払うと信じられており、祝儀だけでなく、お盆などの仏事にも食べられています。お正月に食べる料理にも、それぞれに願いが込められています。家族団らんの中で、子どもたちにそれぞれの食べ物に込められた願いを伝えましょう。

●かずのこ(魚の卵)  
子孫繁栄を願う



●黒豆  
まめに働き  
まめに暮らせますように



●紅白かまぼこ  
縁起がよい初日の出



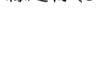
●たつくり  
田を作るということから、  
農作物の豊年、家内安全の願い



●きんとん(黄色)  
お金がたまりますように



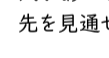
●昆布巻き  
縁起物(よろこぶのこぶ)



●背の曲がったえび  
腰が曲がるまで元気で長生き



●れんこん  
穴があって向こうが見えることから、  
先を見通せますように



1月7日「七草がゆ」

1月7日は「人日の節句」といって、この日の朝に食べる縁起食が七草がゆです。七草がゆは、春の七草を使って作ります。

七草がゆには「1年間健康で過ごせるように」という無病息災の願いが込められています。また、お正月にごちそうを食べ過ぎて弱ってしまった胃腸の調子を整える効果や、ビタミンを補う効果も期待できます。

最近では「春の七草セット」として売られていますので、七草をそれぞれ並べ、子どもたちと一緒にどれがどの草なのかを当てるのも楽しいですね。



① せり	「新芽がたくさん競り合って育つ」という様子から、勝負に「競り」勝つという意味合いが込められている。鉄分が多く含まれる。
② なずな	「撫でることで汚れを取り除く」という意味合いが込められている。別称「ぺんぺん草」。熱を下げ、尿の出をよくする。
③ ごぎょう	「御形(仏様)の体」という意味。別称「母子草(ははこぐさ)」。咳や痰、のどの痛みに対して効果があるといわれている。
④ はこべら	「繁栄がはびこる=繁栄が広がる」という意味。古くから腹痛の薬草として親しまれていた。
⑤ ほとけのざ	「仏様が落ち着いて座ってらっしゃる」という意味。胃を健康にし、食欲増進、歯痛にも効果があるといわれている。
⑥ すずな	「神を呼ぶ鈴」という意味で縁起物とされてきたすずな。胃腸を整え消化を促進し、しもやけ、そばかすにも効果があるといわれている。別称「かぶ」。
⑦ すずしろ	「汚れのない清白」という意味がある。消化を助け、風邪予防や美肌効果に優れている。別称「だいこん」。