



あけましておめでとうございます。空気が冷たく乾燥し、風邪などが流行る季節です。  
手洗い、うがいをしっかり行い、質のよい睡眠、食事、運動で丈夫な体を作りましょう！



## 「食文化や地の物を伝え合い」食べよう！

### さいたま市5つの「食べる」

- さ「三食しっかり」食べる
- い「いっしょに楽しく」食べる
- た「確かな目をもって」食べる
- ま「まごころに感謝して」食べる
- し「食文化や地の物を伝え合い」食べる

家族、仲間、地域の人たちと行事食や伝統食を楽しむことは食文化を共有・伝承し、地域への誇り、人への思いやりを育てます。

保育園の給食でも行事食を取り入れて、食文化を子どもたちに伝えています。食べ慣れない料理に戸惑う姿もありますが、子どもの頃の経験が将来につながっていくと考えています。

## 1年のスタート『1月の行事食』をお伝えします！

### おせち料理

1月1日 元旦・お正月



### お雑煮

健康や豊作への願いが込められています。

**黒豆まめ**：まめに（健康に）暮らせるように。

**田作り**：いわしを田畑の肥料としていたことから、豊作を願う。

**昆布巻き**：よる“こぶ”に通じる。 **栗金団**：黄金の財宝に例えて、豊かな年を願う。

一年間丈夫に（体が長もちして）過ごせるように。

1月7日 七草

ビタミン、ミネラルの補給にも！

### 七草粥

七草を入れたお粥を食べて、無病息災を願う。



1月11日 鏡開き

お正月に備えた餅を割り、新しい年の活動が始まることを意味する。

### おしるこ

割ったお餅を食べて、無病息災を願う。

保育園では白玉のおしるこを提供します！



**餅、団子は、のどにつまらせる危険があるため注意が必要！**

餅は2歳児まで与えないようにしましょう。

団子は柔らかくする、小さくするなど配慮しましょう。

保育園では、白玉団子を白玉粉と小麦粉でやわらかく作り、小さくして、見守りながら提供しています。右のレシピのように豆腐を入れるとさらにやわらかく仕上がります。

### 豆腐団子

材料 白玉粉... 60g  
小麦粉... 20g (大さじ2強)  
絹ごし豆腐... 80g (1/4丁)  
水... 要調整

材料を混ぜ、成形し、ゆでる。  
きなこなどをかけて食べる。

# 地の物“野菜”を食べて丈夫な体を作ろう！

農業や生産者との交流は、旬の野菜、素材の味、自然の味、家庭や地域の味を知り楽しむこと、そして食への感謝につながります。埼玉県内各地では、多彩な農産物が作られています。こまつな、ねぎ、ほうれんそう、さといも、ブロッコリー、かぶなど、全国上位の生産量を誇る農産物もたくさんあります。地元で採れる新鮮な旬の野菜をおいしく食べましょう！

## 地産地消

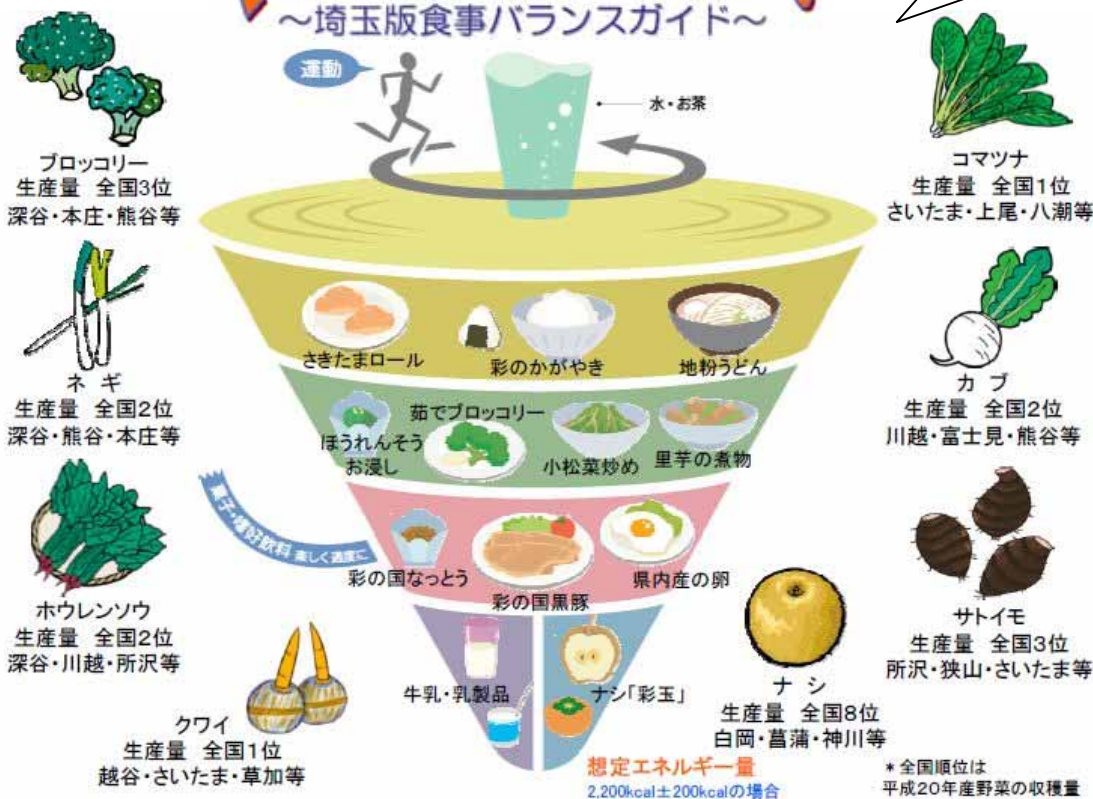
その土地のもの  
(地のもの)を、  
その土地で食べる

## 食事バランスガイド

「何を」「どれだけ」  
食べればよいかを  
コマのイラストで  
示しています。

# 野菜！ やさいたま！！

～埼玉版食事バランスガイド～



保育園でも  
大人気

## ほうれん草とのりのサラダ

材料 (4人分)  
 ほうれん草... 120g (1/2束)  
 焼きのり... 2g (2/3枚)  
 A { しょうゆ... 小さじ1  
 酢... 小さじ1  
 油... 小さじ1

ほうれん草をゆで、Aのドレッシング、  
小さくちぎったのりで和える。

## “野菜”は風邪予防にも効果的

ビタミン、ミネラル豊富な野菜は、丈夫な体を作るには欠かせません。

### 【免疫力を上げるビタミン！と多く含む野菜】

ビタミンA エース 人参、ほうれん草、かぼちゃ、小松菜等  
 ビタミンC エース ブロッコリー、じゃがいも、ピーマン等  
 ビタミンE エース かぼちゃ、かぶの葉等

野菜は加熱するとかさが減り、たくさんの量を食べられます！

\* 保育園では、お米・野菜作りなど栽培にも取り組んでいます。食育なびの活動紹介をぜひご覧下さい。  
 (さいたま市HP 育児・子育てサイト 食育なび 活動紹介 さいたま市保育課)