

# きゅうしょくだより

2025年1月  
さくらんぼ保育園



2024年も終わりに近づき、もうすぐお正月ですね。お正月はおせち料理やお餅、お雑煮、年明けうどんなどのおいしいものがたくさんあります。家族でおいしいものをたくさん食べると思いますが、バランスに気を付けて食べすぎに注意しながら過ごしましょうね。1月は、給食でも紅白なますや七草がゆ、お汁粉などお正月らしい献立を取り入れました。来年もおいしい給食を心がけて作っていきますので、よろしくお祈りします！

## おせち料理って？

おせち料理は、元日に年神様をお迎えし、一年の豊作と家族の安全を祈願するために食べます。おせち料理には、一品一品に縁起の良い願いや意味が込められています。

### ＼おせち料理の意味／

- ・黒豆…「“マメ”に働いて暮らす」という意味があり、勤勉と健康を願う。
- ・数の子…ニシンの卵の数が多いことから「子孫繁栄」を願う。また、ニシンに「二親」の字を当てて、両親の長寿を祈願する。
- ・伊達巻…巻いた形状が書物や掛け軸を連想させるため、「知性や文化の発展」、「学業成就」を願う。
- ・昆布巻き…「よろ“こぶ”ことがありますように」と語呂合わせから来ている。
- ・栗きんとん…鮮やかな色が小判や金塊に似ているため、「金運の上昇」を願う。
- ・えび…加熱した海老は腰が曲がった形になるため、「長寿の象徴」とされている。
- ・紅白かまぼこ…形が日の出に似ていることから、「おめでたさ」を表す。



お家でおせち料理を食べるときには、子どもに準備を手伝ってもらったり、簡単に作れそうな料理は子どもと一緒に作ってみたり、一品一品に意味や願いが込められていることを話しながら、家族みんなでおせち料理を楽しみましょう。

## “だし”使っていますか？

和食に欠かせない「だし」。園でも煮干し・鰹節・昆布・乾椎茸を料理ごとに使い分けて調理しています。天然素材の「だし」にこだわっている理由は、園児に“おいしいにおい”を感じてもらいたいこと、うま味や栄養が豊富で薄味でもおいしさを感じられるという点です。子どもたちには、小さい頃からうま味や風味に触れてもらいたいと考えています。それがさくらんぼ保育園のこだわりのひとつでもあります。給食では、味噌汁は煮干し・昆布、煮込みうどんは鰹節・昆布・乾椎茸、スープは鰹節・昆布のだしを使っています。乳幼児期からだしの味を知り、そのうまみを記憶させると「食品がもつ自然なうまみ」をきちんと判断できる味覚を育てることができます。

### うま味成分

- 昆布(グルタミン酸) …控えめなうま味
- かつお節(イノシン酸) …多様なうま味
- 煮干し(イノシン酸) …強い香りとうま味

違ううま味成分を組み合わせると  
相乗効果でうま味がアップ！  
昆布(グルタミン酸)+かつお節(イノシン酸)  
昆布(グルタミン酸)+煮干し(イノシン酸)

