



令和7年

あけましておめでとうございます

年末年始はどのように過ごされたでしょうか。

各ご家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたこと  
 と思います。お正月休み明け、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を  
 整えて、今年も元気に過ごしましょう。



宮城県の郷土料理

今月は、宮城県！

23日(木)に『笹かまぼこの磯辺揚げ』  
 を提供します。

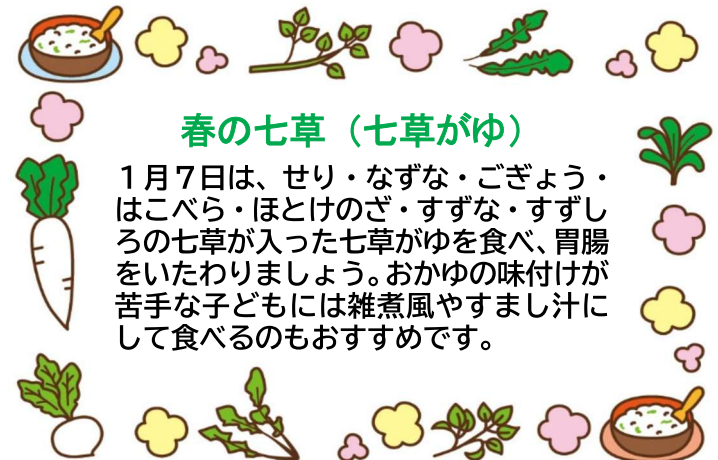
『笹かまぼこ』

豊かな漁場を持つ宮城県では、気仙沼や石巻、  
 塩竈、閑上といった漁港がある。  
 明治の中頃からヒラメやスズキ、タイなどの魚  
 が大量に獲れるようになったものの、今ほど輸  
 送方法も発達していない時代にあつての保存  
 方法として生まれたのが、「焼きかまぼこ」だっ  
 た。それまでは各家庭で白身魚をすり身にし  
 て、手のひらでかたどって竹串に刺して焼いて  
 いたものが、加工品として出回るようになった。  
 当時は「手のひらかまぼこ」や「ペロかまぼ  
 こ」などの呼び名もあったが、旧仙台藩主伊達  
 家の家紋「竹に雀」の笹にちなみ「笹かまぼこ」  
 と呼ぶようになり、昭和に入って「笹かまぼこ」  
 に統一されたそうです。

赤・黄・緑に分けて  
 バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類  
 以上選んで食べましょう。

- ◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）  
 ⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…糖質・脂質  
 （エネルギー源になる）  
 ⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…ミネラル・ビタミン  
 （体の調子を整える）  
 ⇒野菜、果物、きのこ類など



春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・  
 はこべら・ほとけのざ・すずな・すずし  
 ろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸  
 をいたわりましょう。おかゆの味付けが  
 苦手な子どもには雑煮風やすまし汁に  
 して食べるのもおすすめです。

1・2組さんの別メニュー

31日(金) アンパンマンお野菜せんべい の提供  
 となります。