



三光幼稚園・三光保育園 三光食育だより 2026年1月号 給食室



今年初めての給食！！

美味しく食べました。

新年、あけましておめでとうございます

新しい年を迎えて、ご家族で楽しく過ごされたことと
思います。

冬休みも終わり、いよいよ3学期が始まります。年
度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。
風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管
理に気をつけて1日1日を大切に過ごしましょう。

本年も安全で美味しく、子どもたちが笑顔になれる
給食を作っていますので、どうぞよろしくお願
い致します。



お年玉はもちだった！?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かつたのではないでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様（年神様）」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

3学期の給食目標

「よくかんで なんでもたべましょう」

味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったこともあります。小さいころから、さまざまな味に触れ経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。

給食が苦手な子も、昨日より少しでも食べる意欲が増すよう励まし声を掛け合いながら、無理なく食べられるよう見守っていきたいと思います。

今年はうま年！



うまのように野菜を
たっぷり食べよう！



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう！



よく味わってうま味
を感じよう！

今月の郷土料理

★献立★ ~1月16日(金)実施予定~

- | | |
|--------|-------|
| ・小豆ごはん | ・煮魚 |
| ・おひたし | ・ごった汁 |
| ・牛乳 | |

かつて、農家ではご飯が足りない時は、地場でとれた小麦や小豆を使って、団子汁やうどんなど工夫してその日の生活を営んでいました。特に、田植えや取り入れ等のときは夕方遅くまで仕事をするので、間食や夜食をとって空腹を満たしたそうです。

ごった汁（いっちらにうめん）は、小城町に伝わる料理です。小麦粉をこねてきしめんにして入れる場合を『いっちらにうめん』といい、こねて手でちぎって入れる場合を『ごった汁』といいます。

野菜（人参・大根・ごぼう）とだし汁を合わせて煮て、火が通ったら、湯で耳たぶほどのやわらかさまでこねた小麦のだんごをひと口大にちぎり、加え煮えたら、味噌、または醤油で味付けします。（給食では醤油仕立てにします）

【農林水産省：うちの郷土料理 次世代に伝えたい大切な味】

1月11日は鏡開き！

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに
入れ、無病息災を願って食べる行事
です。もちを小さくするのに、包丁
など刃物を使うのは武士の「切腹」
を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で



割ります。また、「割る」ではなく「開
く」という縁起の良い言葉が使われ
ます。

