

1月給食だより



2026年 1月 1日
給食室 栄養士 小畠・高岡

新年、あけましておめでとうございます。

今年も子どもたちが給食を楽しめるように、心を込めて作りたいと思います。寒い日が続く中、栄養を考えておせちや七草などの行事食や旬の食材を取り入れ、子どもたちの体調に配慮しながら、今年一年元気に過ごしましょう。

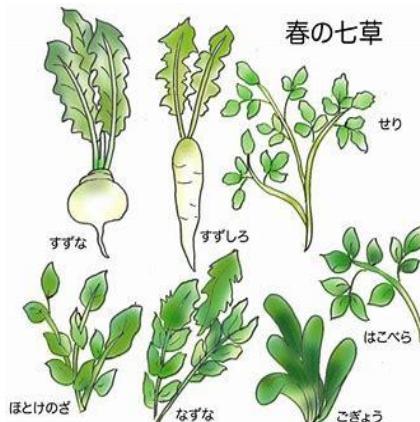


春の七草がゆ

七草がゆとは、1月7日に 春の七草 を入れて炊くお粥のことです。

「お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄野菜を補う」や、「家族の無病息災を願う」という意味があります。

園では、1月7日（水）に七草おにぎりを提供します。



《材料》 幼児1人分

鶏もも肉	60 g
醤油	3 g
マーマレードジャム	8 g
酒	1 g



鶏肉のマーマレード焼き

《作り方》

1. 鶏肉を一口大に切る。
2. 浓口しょうゆ、マーマレード、酒を混ぜ合わせる。
3. 2に鶏肉を加えてなじませ、下味を付ける。
4. 180度のオーブンで20分焼く。

ポイント

下味をしっかり付けます。
簡単にできてお弁当のおかずにもおすすめです。

園では、1月6日（火）に提供します。



12/5 ひかり組 魚の解体



「魚はどうして目がみんなと違う位置にあるのかな?」と問うと
「周りをよく見るため!」とすぐに正解の声があがりました♪魚は
広い視野を確保し、外敵から身を
守るために目が頭部の両側につい
ています。



「骨は?」「心臓は?」「卵はあるかな?」「目玉も見てみたい!」と普段な
かなか見ることのできない
本来の魚の姿に興味津々で
した♪



12/10 たけのこ組 キャベツちぎり



夢中になって外側
のキャベツから
葉っぱをはがして
小さくちぎりました♪



次の日、給食の
キャベツのサラダ
で美味しく頂きました♪



12/16 どんぐり組 りんごの皮むき



りんごの皮をむく作
業をじっと見ていま
した。むきたてのり
んごを美味しく食べ
ました♪

