

1月給食だより



2026年 1月 1日
給食室 栄養士 小畑・高岡



新年、あけましておめでとうございます。

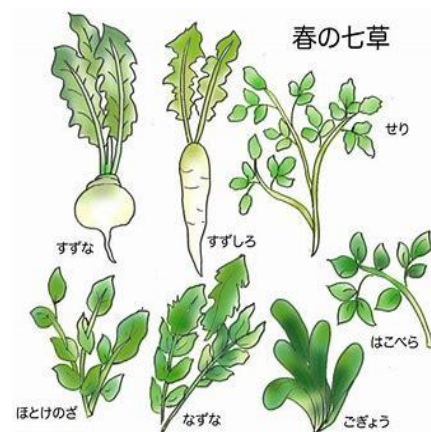
今年も子どもたちが給食を楽しめるように、心を込めて作りたいと思います。寒い日が続く中、栄養を考えておせちや七草などの行事食や旬の食材を取り入れ、子どもたちの体調に配慮しながら、今年一年元気に過ごしましょう。



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、濃口しょうゆ、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。



「魚の口は獲物が逃げづらいようにざらざらしているんだよ。」
どきどきしながら、実際に口の中を触ってみました。



「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♪



どんな匂いかな??



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♪

