

1月給食だより



2026年 1月 1日
給食室 栄養士 三宝



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考えています。
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。食の大切さについても触れていくたいと思います。



【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、不足した緑黄色野菜を補う」や、「家族の無病無災を願う」という意味があります。

園では、1月7日（水）に
七草スパゲッティで提供します。



レシピ紹介

鶏肉のマーマレード焼き



《材料》 大人4人分

鶏もも肉320g

醤油大さじ1

マーマレード50g

みりん大さじ1

酒小さじ1

作り方

1. 鶏肉を一口大に切る。
2. ニンニクとしょうがは、みじん切りにする。
3. 2と濃口しょうゆ、マーマレードを混ぜ合わせる。
4. 3に鶏肉を加えてなじませ、下味を付ける。
5. 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いいですよ



りす組は、初めてのクッキー作りでした。
みんなクッキー型を一人一つ持つてネコ型など上手にぬけていました。
クッキーもおいしいと完食していました。



1月のクッキングのお知らせ

年長組	おせちの説明	1月5日
幼児組	七草の説明	1月7日

