

# 1月給食だよ!



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きたいと思います。



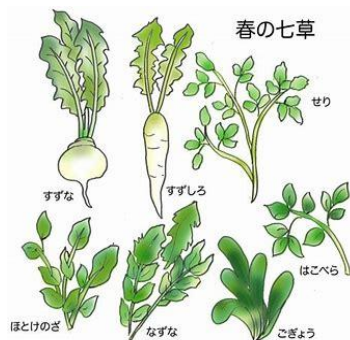
## 【春の七草がゆ】

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》

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っ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

