

# 1月給食だよ



給食室 栄養士 福永

2026年1月5日発行



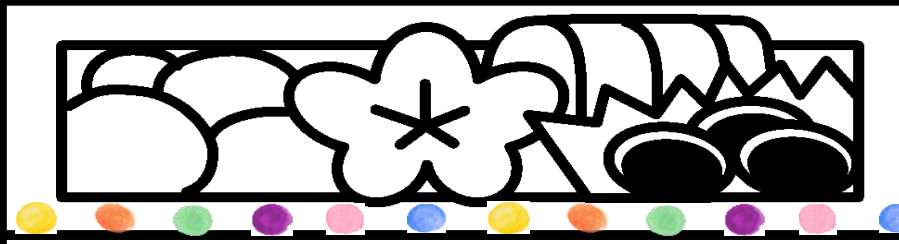
今年もおだやかな初春を迎えられたことと思います。  
今月は寒さも本番となり、感染症が流行りやすくなります。手洗いやうがいをしっかりして、食事をおいしく食べて、元気な身体を作っていきましょう。  
今年も元気いっぱいな子どもたちに負けないように、おいしい給食を作っていきたいと思います。



## 春の七草

七草がゆには、さまざまな説がありますが正月にごちそうをたくさん食べて、疲れた胃腸をいたわり、不足している緑黄色野菜を補うという意味があります。

園でも、1月7日のおやつに七草がゆを提供する予定です。



### おせち料理の意味

おせち料理はお正月に食べるお祝いの料理で、もともとは神様にお供えて食べる料理でした。おせち料理の食材一つ一つにおめでたい意味やいわれがあります。

黒豆…毎日を「まめ」で元気に過ごす  
きんとん…豊かな一年を願う

1月7日の給食で提供します。お楽しみに！

## レシピ紹介 鶏肉のマーマレード焼き



みんな大好きな味です。

《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、調味料を混ぜ合わせる。  
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いいですよ