

# 1月給食だより

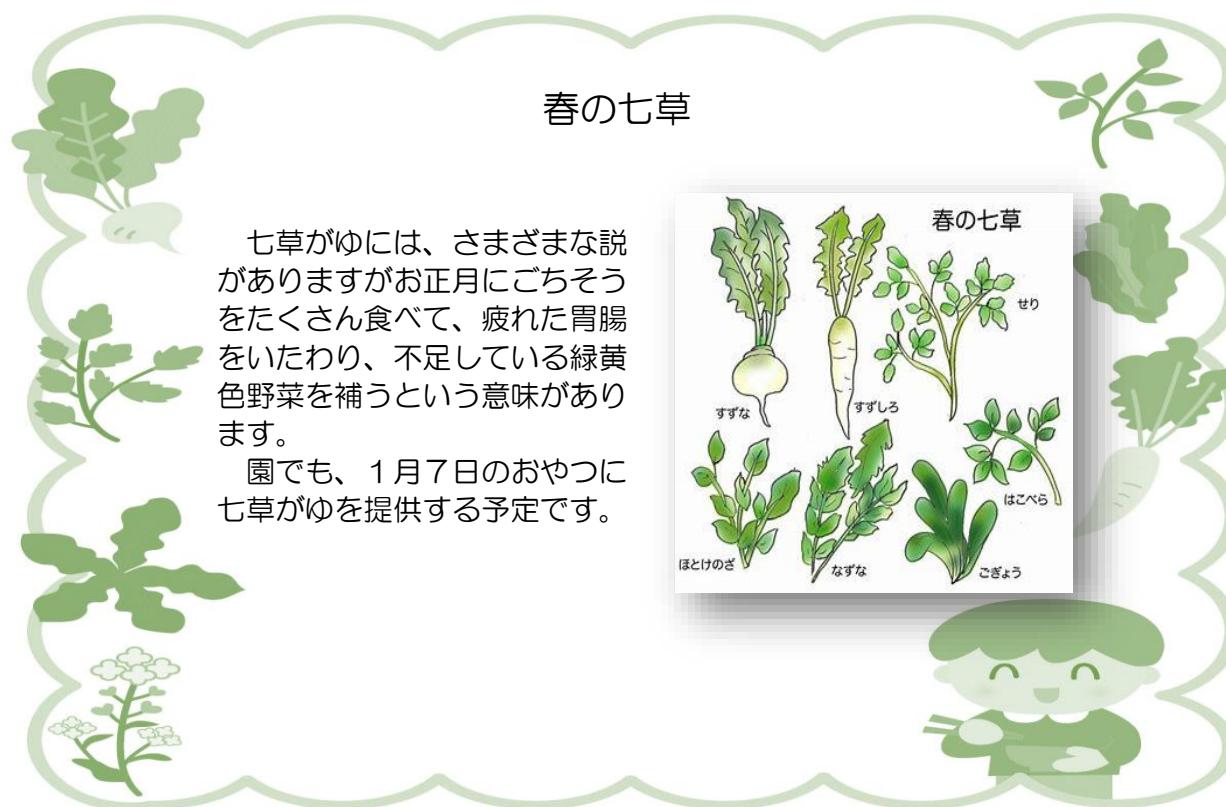


給食室 栄養士 福永



今年もおだやかな初春を迎えられたことだと思います。  
今月は寒さも本番となり、感染症が流行りやすくなっています。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。

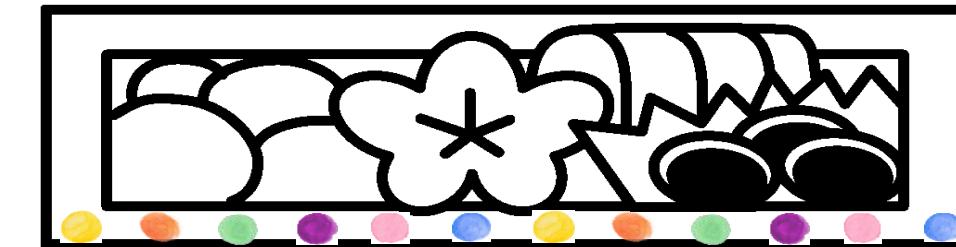
今年も元気いっぱいな子どもたちに負けないように、  
おいしい給食を作ていきたいと思います。



七草がゆには、さまざまな説がありますがお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。

2026年1月5日発行



## 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し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》

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