

# 1月給食だより

2026年 1月 5日  
社会福祉法人 みどり会  
みどりの森 おひさまこども園

給食室 栄養士 吉村



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。



## 【春の七草がゆを食べる意味】

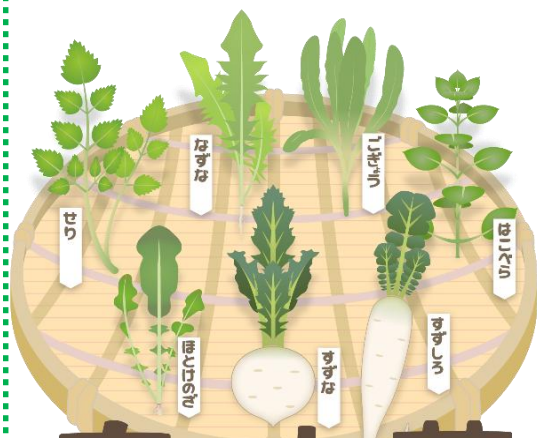
七草がゆとは、1月7日に 春の七草  
を入れて炊くお粥のことです。

「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  
七草おにぎりで提供します。



# 春の七草



## 《魚の命をいただく大切さ》



魚に興味を持っているうさぎ組から「目の前で魚をさばくところが見たい!」「魚の中はどうなってるの?」がいう要望があり、さばのさばくところを見てもらいました。  
みんな、魚がどうやって切り身になっていくのかを、興味深く見ていました。  
昼食のさばを、残さず食べることが出来ました♪。嬉しかったです。  
魚の命をいただくという食事の大切さ、感謝の心が芽生えたように思います。



## 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

