

# 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くたいと思います。



## 【春の七草がゆを食べる意味】



## 春の七草

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。



レシピ紹介  
鶏肉のマーマレード焼き



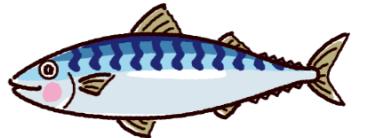
《材料》 大人4人分  
鶏もも肉320g  
醤油大さじ1  
マーマレード50g  
みりん大さじ1  
酒小さじ1

《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



## 《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。

