

1月 給食だより

2026年がやってきました。みなさんはどのように新年を迎える了吗？年末年始で生活のリズムが崩れてしまっていたり、食べすぎや運動不足になってしまいませんか？生活リズムを整えて、手洗いうがい、しっかりと栄養と休養をとって風邪やインフルエンザなどに負けない身体を作りましょう。

今年も、給食室では安心安全な食事作りを通して、子どもたちの健やかな成長を支えていきたいと思います。よろしくお願ひします。

「春の七草」

七草がゆはさまざまな説がありますが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色野菜を補うという意味があります。

七草がゆに入れる春の七草とは「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。

7日（水）のおやつは七草がゆにちなんで「七草おにぎり」を提供する予定です。



○●おせち料理って？●○

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせることを祝い、神様にお供えする料理のことでした。一品一品に願いや意味が込められています。給食でおせち料理を作ることはないですが、ご家庭で食べる機会があれば、その意味を子どもたちに伝えてあげてください。

- 【昆布巻き】 …よろこび
- 【田作り】 …豊作
- 【黒豆】 …マメ（健康）に暮らせる
- 【数の子】 …子宝に恵まれる
- 【きんとん】 …財産に恵まれる
- 【伊達巻き】 …賢くなれるように
- 【かまぼこ】 …お祝い
- 【えび】 …長生き
- 【松風焼き】 …裏表なく素直に生きる
- 【ごぼう】 …細く長く幸せに



○●たくあん作りをしました●○

12月に畑で収穫した大根で「たくあん」を作りました。寒い中大根を収穫し、冷たい水できれいに洗い、2週間程度干しました。干すことで余分な水分が抜けて野菜のうまみが濃縮されます。大きかった大根も小さくなり、手で曲げられるくらいになります。

たくあん作りの材料は「干し大根・塩・ざらめ・米いりぬか・天日干ししたトウガラシ・昆布」です。保育園ではトウガラシ入りの米ぬかを使用しました。出来上がりが楽しみです。

