

新年明けましておめでとうございます。今年も子どもたちが元気いっぱい過ごせるように美味しい給食を作っていきたいと思います。

まだまだ寒い日が続きますが体調に気をつけて元気に過ごしましょう。



【1月8日（木曜日） 七草がゆ】

七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれています。

無病息災や健康長寿などの願いを込めて七草がゆを食べます。

保育園では、七草の載っている紙を持ってお散歩に出かけました。

畑ではすずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）を収穫し、その他の七草もいくつか

見つけることができました。収穫したすずな、すずしろは自分たちで包丁で切り

テラスの釜でおかゆを炊きました。みんなで作った七草がゆは優しい味でお正月に

ごちそうを食べすぎた胃を癒してくれます。バランスの良い

食事に気をつけて、元気に冬を乗り越えましょう。



七草



七草かゆ出来上がったよ～



旬の食材

かぶ

春の七草にも入っているかぶ(すずな)。保育園の畑でも真っ白なかぶが収穫されています。

白い根の部分は淡色野菜、葉の部分は緑黄色野菜に分類ができもちろん豊富な栄養素が含まれ、根の部分には消化を助ける消化酵素が多く含まれています。

生で食べると、食べ過ぎや胸やけに効果があります。サラダにしてもおいしいです。

またビタミンCも含まれており風邪予防にもなります。

葉の部分にはβ-カロチン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維もたっぷり含まれており根の部分よりも豊富な栄養が集まっています。捨てずに軽く塩ゆでしたものを刻んで炒め物にしたり、汁物の具にしたりして活用できます。

☆美味しいかぶの見分け方☆

・くきの付け根が淡い緑色をしているもの

・ひび割れや傷のないもの

・緑色が濃くハリがありパリッとしているもの

・形がコロンと丸いもの

・白い皮がなめらかでツヤのあるもの



食事に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前後の『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをする習慣があります。日常的に使う言葉ですが大切な意味がこめられています。

いただきます



・命をいただくことへの感謝

「食べる」ということは、動物や植物の命をいただくということです。その命に感謝して、大切にいただくという気持ちを表します。

・食事に関わったすべての人に感謝

食材を育ててくれた人、収穫をしてくれた人、運んでくれた人などたくさんの人の努力によって用意された食事。すべての人への感謝の気持ちを表します。

ごちそうさま

・食事への感謝

馳走は「走り回る」という意味です。食材を集めて料理を作ってくれたことにつながります。食事を用意してくれたことへの感謝の気持ちを表します。

・おいしく食べられたことへの感謝

食材のおいしさ、料理の素晴らしさ、そして食事ができることへの感謝の気持ちを表します。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。感謝の気持ちを忘れず心をこめてあいさつをし、食事を大切にいただきます。

給食だより

2026年1月号 日東保育園

材 料 (5個分)

蒸しパンミックス	100g
小麦粉	30g
水	45ml
サラダ油	5g

「手作り肉まん」レシピ

- ①しゅうまいを蒸し、解凍する。
- ②蒸しパンミックスと小麦粉を混ぜ、水とサラダ油を加えてよく混ぜる。
- ③②にラップをかけ、約10分生地を休ませる。
- ④しゅうまいを③の生地で包み約20分蒸す。



あら不思議！肉まんの中のお肉をしゅうまいで代用したら肉まんができてしまいます。

包むのも簡単で、味もついているのでおいしく出来上がります。

是非、手作り肉まんを作ってみてくださいね。