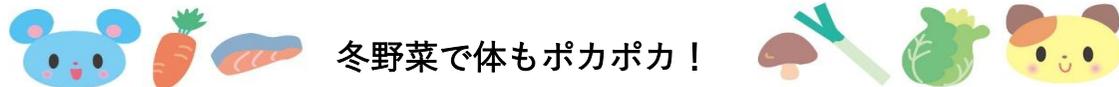


# 食育だより

令和8年1月  
ひらた乳児保育園

あけましておめでとうございます！！

今年も元気いっぱいの子ども達に負けないよう、おいしく楽しい食事を、心をこめて作っていきたいと思います。寒さも一段と厳しくなりますが、早寝早起き・朝ご飯を食べる・バランスのよい食事と体をしっかり動かし風邪をひかない身体づくりをしていきましょう。



冬野菜で体もポカポカ！

冬野菜にはからだを温める作用があり、血流がよくなり、体を守る免疫力が高まると言われています。暖房や衣類でからだを温めても、からだの中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。

上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温まりましょう。

たとえば・・・白菜、ほうれん草（冬採れ）、ごぼう、芋類、人参、大根、かぼちゃなどの根菜類やねぎ、生姜など。

1月の給食では、冬の旬食材をふんだんに使った今月メニュー「かぼちゃのシチュー」や「かぶのそぼろあん」「けんちん汁」「豚汁」は、野菜の栄養が溶け出し温かいこども達の大好きなメニューです。保育園で食べた料理をお家でも試してみると、会話も弾み食卓がさらに楽しくなりますよ。



～1月7日は七草がゆを食べる日です～

七草がゆの風習は、中国より伝わってきたものといわれています。古代中国では、7種類の野菜が入った吸い物などを食べて邪気を払い、1年間の無病息災を願う風習がありました。また、日本には年の初めに若菜を摘んで食べ、新しい生命をいただく「若菜摘み」という風習があり、「七草がゆ」に結びついたといわれています。保育園でも七草を入れた七草がゆを食べますよ。

～春の七草言えるかな？～

“せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな（かぶ）、すすしろ（大根）

## 1月のメニュー

	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10
昼食	チキンカレー サラダ 果物	ごはん 鶏肉の 照り焼き 白菜ごまサラダ みそ汁	七草がゆ 鮭の塩焼き ブロッコリー かつお和え みそ汁	ごはん 豆乳シチュー かぶサラダ 果物	ごはん 豚肉と豆腐の 炒め物 じゃが芋煮 みそ汁	園開放
おやつ	クラッカー ジャムサンド 牛乳	せんべい 牛乳	きな粉 おにぎり 牛乳	さつま芋もち 牛乳	かぼちゃ パンケーキ 牛乳	
	12	13	14	15	16	17
昼食	 成人の日	ごはん 鶏肉唐揚げ かぼちゃ煮 みそ汁	ごはん 魚の照り焼き 大根サラダ スープ	ごはん 八宝菜 粉ふき芋 みそ汁	ごはん 蓮根 ハンバーグ ブロッコリー サラダ 春雨スープ	大豆入り ドライカレー スープ 果物
おやつ		マカロニ ケチャップ 牛乳	お好み焼き 牛乳	さつま芋 ドーナツ 牛乳	あんぱん 牛乳	
	19	20	21	22	23	24
昼食	ごはん 豚肉の にんにく焼き ポテトサラダ スープ	ごはん 肉豆腐 ブロッコリー ごま和え みそ汁	ごはん 魚のマヨ焼き キャベツの 塩昆布和え けんちん汁	ごはん 鶏肉塩麴焼き さつま芋煮 豚汁	ごはん ひじき入り 肉団子 おかか和え みそ汁	中華丼 スープ 果物
おやつ	塩焼きそば 牛乳	ごはん お焼き 牛乳	チキンライス おにぎり 牛乳	ジャムパン 牛乳	豆乳もち 牛乳	
	26	27	28	29	30	31
昼食	ごはん 鶏肉の ごまみそ焼き れんこん煮 すまし汁	ごはん 中華風チキン かぶの そぼろあん みそ汁	ごはん 魚のカレー風味 コールスロー サラダ 春雨スープ	ナポリタン かぼちゃの シチュー 白菜サラダ	ごはん 豚肉生姜焼き 人参とひじきの 白和え すまし汁	チキンライス 野菜スープ
おやつ	卵の花クッキー 牛乳	五平餅 牛乳	じゃこひじき おにぎり 牛乳	メロンパン 牛乳	フライドポテト 牛乳	



※献立は都合により変更する場合があります。