



1 月給食だよ



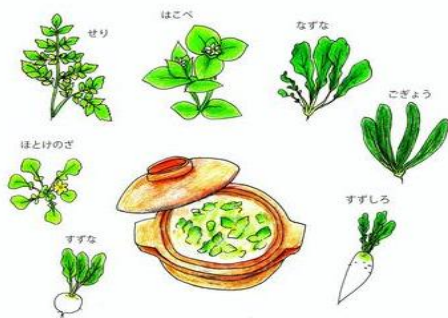
令和 7 年 1 月 6 日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園 栄養士

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1 月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムも少しずつ整えるためにも、あたたかい朝食をしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしましょう。

春の七草

七草粥は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意味があります。

七草粥に入れる”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。保育園では 1 月 7 日に午後おやつで【七草ぞうすい】を提供します。



食育集会『冬至について知ろう』

冬至とは 1 年で最も昼が短く、夜が長い日です。12 月の食育活動では、冬至の日の過ごし方について話しました。

「ん」が付く食べ物を食べると運がつくと、かぼちゃは別名で”なんきん”と呼ばれていることを知りました。風邪を引かないように”ゆず湯”に入り、体をあたためます。集会の最後には”ゆず”の香りを楽しみました。給食の時間には「ん」の付く食べ物を探して楽しむ様子が見られました。



給食レシピ ～ たら味噌マヨネーズ焼き～

【材料】

- ◎たら切り身…40 g 5 切
- ◎清酒…小さじ 1
- ▲マヨネーズ…大さじ 1
- ▲味噌…小さじ 1
- ▲砂糖…小さじ 1/2



【作り方】

- ①たらは清酒で下味をつけて、余分な水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- ②▲の調味料は合わせておく。
- ③オーブン 170℃に予熱して、たらの身を上にして 8 分加熱する。
- ④取り出して②をから塗り、オーブン 180℃ 5 分程度加熱する。

おせち料理について

一年の始まりであるお正月はしあわせや豊作をもたらす『年神様』を家庭で迎える行事として、鏡餅やお雑煮、おせち料理を用意し大切に祝われてきました。

様々な願いや意味が込められた料理を食べながら、家族の一年のしあわせを願いましょう。



黒豆：まめに働き、まめに暮らせるように。

伊達巻：巻き物や書物に通じることから知識や文化の発達を願う。