



# 給食だよ!

1月は寒さが厳しくなり、体調も崩しやすい月です。  
あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。  
令和7年もおいしく安全な給食作りに励みます。どうぞよろしくお願ひいたします。



## 小正月の行事

### 「みずきだんご作り」

小正月の伝統行事「みずきだんご作り」を1月14日(火)に行う予定です。みんなで色のついたおだんごを丸める作業を行います。丸めたおだんごは給食室で茹で上げ、みずきの木に飾ります。五穀豊穡や今年一年の健康を願って飾ります。

## 「人日の節句」

### 1月7日 何の日?

1月7日(火)は「人日の節句(じんじつ)」です。七草の節句とも呼ばれます。この日に7種類の野菜(春の七草)を入れた「七草粥」を食べる風習があります。お正月に食べ過ぎて弱った胃腸をいたわることや、七草の生命力を取り入れて1年間の無病息災を願って食べられているそうです。この日保育園では「七草入りすいとん汁」を予定しています。

## いただきました

### 「五目おにぎり」と「ほかほかごはん」

先月に引き続き、いただいたお米ともち米をみんなでごちそうになりました。12月5日のおやつには、「五目おにぎり」12月19日のほかほかごはんでは「白米」を炊きました。どちらにも「もち米」が入っています。ごちそうさまでした。

## 旬の食材

### 「ぶり(魚)」

もっともおいしくなるのは、たっぷりと脂を蓄えて南下する冬の時季で、「寒ぶり」と呼ばれています。照焼きやぶり大根など甘辛い和食の献立に向いています。しゃぶしゃぶにすると適度に脂が落ちて食べやすくなりますよ♪  
今月は7日の給食に「ぶりの照焼き」のメニューがあります。お楽しみに~(^~)

## おてっだいに挑戦しよう!

### ☆ 料理の下ごしらえ ☆

食材にふれる料理の下ごしらえは、子どもの五感がはぐくまれる機会でもあります♪

- ・やさいを洗う
- ・ちぎる
- ・たまごを割る
- ・材料をこねる
- ・まぜる
- など



手を動かしながら食材の感触を確かめることができますよ♪

下ごしらえは大人がやっけてしまいがちですが、子どもがやりたいと言ったら、できるだけチャレンジする機会をつくり、成長したらピーラーや包丁などの道具も使ってみましょう(^~)

