

給食だより 1月



令和8年1月5日
狹山市保育幼稚園課

新年あけましておめでとうございます。今年も子どもたちが給食を楽しめるように心を込めて作りたいと考えています。寒い日が続きますが、七草がゆなどの行事食を取り入れながら栄養を考え、子どもたちの給食を提供していきたいと思います。



七草がゆ

七草がゆを食べる意味は大きく分けて二つあります。

無病息災を願うため

春の七草は早春に芽吹くため縁起が良いとされました。そこから生命力を取り入れることで健康になろうと、七草がゆを食べる習慣ができました。



ごちそうで疲れた胃をいたわるため

七草がゆに入っている春の七草は豊富なビタミンを含んでいます。年末年始においしいごちそうを食べて胃が疲れやすく、栄養が偏ってしまいやすいです。お正月明けはぜひ昔ながらの方法でビタミンを摂りましょう。

保育所では、七草のうち2種類（スズシロ：大根、スズナ：かぶ）を使用して、7日午後おやつにて提供いたします。



《献立紹介》☆1月7日午後おやつ献立☆

材料	子ども2人・大人2人分
ごはん	150g
里芋	30g
スズシロ（大根）	20g
スズナ（かぶ）	20g
かぶの葉	10g
人参	25g
ねぎ	15g
塩	小さじ2/5
しょうゆ	大さじ1弱
かつお・昆布だし	600cc
焼きのり	適量



だしがおいしさの決め手

七草がゆ

作り方

- ① かぶの葉は下茹でをし、1cm幅位に切る。
- ② 里芋は1cm位の角切り、スズシロ・スズナ・人参はいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 濃いめにとっただし汁に②を入れ、柔らくなるまで中火で煮る。ごはんを加え、ごはんが粥状になるまで弱火で煮込む。
- ④ 塩、しょうゆで調味し、①を加えて混ぜる。
- ⑤ 茶碗によそい、焼きのりを散らす。