



きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園 2026.1.1



新年おめでとうございます。年末年始はどのように過ごされましたか。1月は寒さが厳しく、体調を崩しやすい時期です。生活リズムを整えるためにも、早寝・早起き・バランスの良い食事で、一日を元気に過ごしましょう。また、手洗い・うがいをしっかりして元気な身体を作っていきましょう。

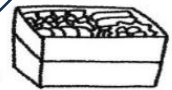
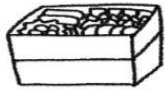


1月誕生会～お正月料理～

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことです。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされたおせち料理は、地域や家庭によって内容は異なりますが、家族の幸せと繁栄を願う日本の伝統的な文化です。

(給食)

- ゆかりごはん
 - オリジナル松風焼き
 - 筑前煮
 - 紅白いちょうなます
 - 黒豆
 - 湯葉のすまし汁
- (おやつ)
- 抹茶蒸し羊羹



お正月料理もよく噛んで食べよう!

『しちふくじんのかみかみレストラン』

かみかみレストランの船に乗った七福神がやってきて、柔らかい食べ物が大好きな子がよく噛んで食べる大切さに気付く物語です。このお話をもとに1月の誕生会の給食では、筑前煮やなます、黒豆といったよく噛んで食べる料理を提供し、絵本の読み聞かせを通して噛むことの大切さを伝えていきます。当日はびわぐみさんがウエイター・ウエイトレスとなって給食を運んでくれます!



冬が旬のほうれん草を使った給食のレシピを紹介 ～さつまいもとほうれん草の白和え～

(材料) 4人分

- さつまいも …100g
- ほうれん草 …80g
- にんじん ……40g
- ちくわ ……2本
- 絹ごし豆腐 …1丁 (300g)
- 砂糖 ……10g
- 醤油 ……小さじ1
- 味噌 ……20g

(作り方)

- 豆腐をキッチンペーパーで包み、500W 電子レンジで3分加熱して水切りをします。
- にんじんを細切り、ちくわは斜めに細切り、ほうれん草は4cm幅に、さつまいもは1cm角に切ります。
- ほうれん草を茹でて流水にさらし水気をよくきります。にんじん・さつまいもは電子レンジまたは茹でて火を通します。
- ボウルに豆腐をちぎり入れて、調味料を加えて豆腐を崩しながら混ぜます。その他の具材を加えて和え、味がなじんだら完成です。