

# 食育だより

## 1月号

令和8年1月5日  
国立ひまわり保育園

新しい年になりました。今年も心を込めて、安心安全でおいしい給食を作りたいと思います。

本年もよろしくお願ひいたします。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れがちな生活リズムを少しづつ整えるためにも、しっかり食べて、元気に過ごせるようにしましょう。

### ～1月の食育目標～

- ・寒さに負けない体を作ろう
- ・日本の伝統食を味わおう

### 1月の行事食

7日(水) 七草がゆ

## 春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、『人日(じんじつ)の節句』といわれ、七草粥を食べる日です。春に芽吹く7種類の野菜の力をいただき、1年の無病息災を願います。



せり：風邪の予防・疲労回復・冷え性や貧血予防  
なずな：利尿作用・胃腸の調子を整える  
ごぎょう：咳やのどの痛みの緩和  
はこべら：ビタミンが豊富・整腸作用・むくみ緩和  
ほとけのざ：胃腸の働きを助ける・体をあたためる  
すずな(かぶ)：ビタミンたっぷり・風邪予防  
すずしろ(だいこん)：消化を助ける

## 七草がゆ

【材料】 幼児4人分

- ・米 …… 1/2合 (75g)
- ・かつおだし汁 …… 360g
- ・七草 …… 1パック
- ・大根 …… 2~3cm位
- ・かぶ …… 小1個
- ・塩 …… ひとつまみ(調整)
- ・醤油 …… 小さじ1/3(調整)

【作り方】

- ① 米を洗い、通常の水分量で炊く。
- ② 大根・かぶを色紙切りにし、だし汁で煮る。
- ③ ②の野菜が柔らかくなったら、②に①のごはん・よく洗って刻んだ七草を入れて加熱し、調味料で調味する。



※大根とかぶを加えると自然な甘みがとろっと広がり、やさしい味に仕上がります！