



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いいたします。

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ずつ整えるためにも、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！

