

食育だより

令和8年1月号

社会福祉法人 国立保育会

国立保育園

園長 中澤 ゆう子

調理担当 栄養士

あけましておめでとうございます。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～ 【食材を知り興味関心を持つ】

七草やおせち料理のなます、鏡開きなど、1月ならではの料理や食材を通して、子ども達が食に興味、関心を持てるよう取り組みます。

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。七草がゆには、“無病息災”や“一年間元気に過ごせますように”という願いが込められています。七草には栄養がたっぷり含まれていて、お正月の間に食べ過ぎて疲れた胃には、とても良い食べ物です。

保育園では1月7日のおやつに提供します。
※七草の種類や風習は地域によって違います。



鏡開き

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日(関西では1月15日)にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています。

保育園では1月9日のおやつに、お餅ではなく、もち米を潰して丸めたものを揚げた、揚げおかき風として提供します。

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！

