

# 食育だより

## 1月号

令和8年1月号  
社会福祉法人 国立保育会  
きたひだまり保育園  
園長 大石 雅一  
調理担当 本谷 持田

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。

### 冬野菜を食べよう！



**ほうれん草**  
鉄分も多く含まれていて、肉類、ごまなどと一緒に摂ると効率よく吸収されます。



**れんこん**  
食物繊維が豊富で、煮物や酢の物がおいしいです。



**ブロッコリー**  
茎の部分にもたくさんの栄養があるので皮をむいてうすげりにして塩ゆでに。炒め物にしてもおいしいです。

### 春の七草

七草がゆは「お正月にごちそう三味だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う」という意味があります。また、本来は、1月7日の朝ごはんに七草がゆを食べます。

七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すすな(かぶ)」「すすしろ(大根)」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。



### キャベツとレンコンのツナサラダ

☆材料☆ (幼児2人、大人2人分)

ツナ缶	40g
キャベツ	110g
れんこん	80g
人参	30g
◇酢	小さじ2
◇油	小さじ2
◇砂糖	小さじ1
◇塩	少々

☆作り方☆

- ①キャベツは1.5センチのざく切り、れんこんと人参はいちょうに切る。
- ②ツナ缶は油を切っておく。
- ③◇を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④①の野菜を柔らかくゆでる。
- ⑤④の野菜と③を和える。