



令和8年1月号
北保育園

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ひいたします。

1月は、寒さも厳しく体調を崩しやすい月です。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～

- ・身体と食べものの関係に興味をもつ・野菜のふしぎに気づく子ども

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
なすな：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とろ広がり、やさしい味に仕上がります！