

# きゅうしょくだより



1月



2026年1月5日(月)  
ひらお保育園

あけましておめでとうございます

仕入れの都合により、食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

今年も子どもたちの「おいしい！」が聞ける給食づくりをしていきたいと思います。

よろしくお願いします。



## ～1月7日は七草かゆを食べて、体調を整えましょう～

年末年始には、ごちそうをたくさん食べましたか？  
胃腸を整えるためや厄除けのために、1月7日には  
セリ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ  
の七草を入れる「七草かゆ」を食べます。



保育園では今年は「昼ご飯」に提供します  
食べなれない料理ではありますが、みんなで楽しく食べてもらいたいです

### 《1月のリクエストメニュー》

- 今月は「つきぐみ」さんからのリクエストです
- ・ごはん
  - ・やきとり（くしなし）
  - ・こまつなのがねばねばあえ
  - ・シチュー
  - ・あげぱん
  - ・いちご

子どもたちと共に・・・  
ひとりひとり 色々考えてきててくれていました  
その中でとても多かったのが「シチュー」でした  
問題は主食は何にするか?  
「ご飯」「パン」？ 压倒的に「ごはん」が良いとい  
う声が多かったので「ごはん」に決まりました。

「やきとり」が良いの声が多く でも「くし」はつけられ  
ないけどいいかな～ ⇒ 子どもたちの了解を得て串  
なしのやきとりにすることになりました。  
それでも他に「ぶりの照り焼き」「鮭の塩焼き」が譲  
れない意見もあり、他の日に取り入れることが出来まし  
ー

## ◆旬の食材◆ ブロッコリー（栄養が豊富です）

- ・カロテンとビタミンCが豊富で、その含有量はキャベツの4倍と言われています
- ・鉄（貧血を予防する）
- ・カリウム（血圧を下げる）
- ・ビタミンK（カルシウムの摂取を助ける）

