

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
食べら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」？圧倒的に「ごはん」が良いという
声が多かったので「ごはん」に決めました。

「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～⇒子どもたちの理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

◆旬の食材◆ フロッコリー(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倍とされています
- ・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)

