

1月

給食だより



新しい年の始まりとともに、子どもたちの元気な声が園に戻ってきました。
寒い冬を元気に乗り切れるよう、栄養たっぷりな美味しい給食を心をこめて
作っていきます♪

今月の行事料理



【7日(水) 行事食】

昼食：七草風ごはん

七草がゆってなに？

七草がゆは、1月7日に食べる特別なおかゆのこと。

「元気に1年を過ごせますように」という願いをこめて食べる日本の伝統行事食です。

七草がゆの七草のなまえを覚えてみよう！

- ・せり・なずな・ごぎょう・はこべら
- ・ほとけのざ・すずな・すずしろ
- の7種類の野草がはいっています。

【30日(金) 特別食】

昼食：鶏とれんこんのおろし煮

大根の豆知識



大根の旬は11～2月ごろ。部位によって味が違います！

- ・上のほう（葉に近い）：甘くてやわらかいので生のまま調理する
サラダにおすすめ
- ・真ん中：食べやすいので色んな料理に万能。煮物など。
- ・下のほう（根の先）：辛みが強いのが特徴。薬味や漬物におすすめ。
葉っぱにもビタミンがたっぷり！1本を美味しく食べてみよう！

★ミニクイズ★ 「大根が美味しい季節は？」

A.夏 B.冬 C.秋 正解は冬です



お家で作ってみよう！

鶏とれんこんのおろし煮

材料

3歳以上児1人分

鶏もも肉	40g	砂糖	1.5g
れんこん	20g	しょうゆ	2.5g
だいこん	30g	酒	1.5g
グリンピース	3g	だし汁	20g
しょうが	0.2g		

作り方

※各食材を切っておく

鶏もも肉：食べやすい大きさ れんこん：角切り

だいこん：すりおろす グリンピース：茹でて漬しておく

しょうが：すりおろす

①れんこんを茹でて水気を切る。

②だし汁+調味料で肉、①、しょうがを煮る。

③グリンピース・おろし大根を加えて煮る。

*水溶き片栗粉を加えてとろみをつけてもおいしいですよ。

