



給食だより

2026年1月4日

港区志田町保育室

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはどのように過ごされたでしょうか？

本年も子どもたちに美味しいと思ってもらえるような給食提供を目指して、調理職員一同力を合わせて頑張ります。子どもたちが食を通してさまざまな経験を積んで成長していけるよう、支えていきたいと思います。本年もよろしくお願い致します。

1月7日に七草粥がおやつに提供されます。

七草粥は、春の七草と粥を煮込んだものです。保育園では色合いで人参も入れて作ります。お正月に美味しいものをたくさん食べた胃腸を休ませてあげる意味もありますので、無病息災を祈ってみんなで食べましょう。

知っていますか？春の七草

- ・セリ
- ・ナズナ（ペンペン草）
- ・ゴギョウ（ハハコグサ）
- ・ハコベラ（ハコベ）
- ・ホトケノザ（コオニタビラコ）
- ・スズナ（カブ）
- ・スズシロ（ダイコン）



七草がゆ レシピ

<材料> 2～3人分

- ・お米 75g
- ・水 600ml
- ・七草（市販品 1パック）
- ・塩

<作り方>

鍋に研いだお米と水を入れて火にかけます。
煮立ってから蓋をして 30～40 分ほど炊きます。
お粥が炊けたら塩をふたつまみほど加え、
茹でた七草を軽くまぜ合わせて完成です♪



芋掘り遠足で
買ったお芋
すずらん組が
クッキング

お芋パーティー
おいしかった!!

