



給食だより

2026年1月5日発行
ミアヘルサ保育園ゆらりん白金
高橋香おり

あけましておめでとうございます！

新年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、早寝・早起き・バランスの良い食事、そして手洗い・うがいも忘れずに行い、元気な身体を作っていきましょう。

お正月に食べる料理の由来



●おせち料理

おせち料理とは、節句に作られる料理のこと。節句のうち、最も重要なのがお正月であることから、お正月の料理を指すようになったと言われてます。

～代表的なおせち料理と意味～

★黒豆…健康でまめに暮らせるように

★昆布巻き…こんぶ=よろこぶの語呂合わせから

★かまぼこ…紅白でおめでたい

★「エビ」…腰が曲がるまで長生きするように

★「栗きんとん」…黄金色でお金が貯まる

★「数の子」…子孫繁栄

●お雑煮

餅は神様への、ハレのときのお供えもので、その餅を元日に頂くのがお雑煮です。旧年の収穫や無事に感謝し、新年の豊作や家内安全を祈るものとされています。

●七草粥

さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸を労り、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。※今年も7日のおやつに提供します。

食育報告

いちご組はにんじんに触れる活動を行いました。大きさに驚きつつも、全員触れることができましたよ！これから色々な野菜に触れる機会を作っていこうと思います。

もも組はさつまいも洗いを行いました。おいもに集中し、ゴシゴシと一生懸命洗ってくれましたよ！洗ったおいもはおやつに提供しましたが、いつも以上によく食べていました♪

さくらんぼ組～すいか組は、お楽しみケーキのトッピングを行いました。盛り付けを考える楽しさを味わいながら、思い思いにケーキの飾り付けをしていましたよ！完成したオリジナルケーキは、お友だち同士で見せ合いをし、あっという間に完食していました♪

麦茶フリン



コーヒール牛乳
のような味！？

材料（幼児1人分）

麦茶 55g 砂糖 7g

牛乳 55g アガー 2.2g

作り方

①麦茶を濃いめに煮出す。

②砂糖とアガーを混ぜておく。

③①に②を入れ、沸騰させて1～2分加熱する。

④③に牛乳を入れてよく混ぜ、型に入れる。

（牛乳を入れた際にゼリーが固まってしまったら、軽く加熱して溶かすと作りやすいです。）

⑤粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし、固まったら完成！

寒天やゼラチンなどでもOK！その際は商品パッケージに記載してある量を参考にしてください♪
寒天とアガーは作り方が同じです。ゼラチンは異なりますので、お気を付けください。

