



給食だより

2025年1月5日発行

ミアヘルサ保育園ゆらりん高輪

栄養士 植田 ことみ

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。年末年始は食生活が乱れやすいですが、お正月気分から抜け出して少しずつ整えていきましょう。本年も引き続き子どもたちが美味しい・楽しいと感じられる給食とおやつを提供していきます。よろしくお祈りします。



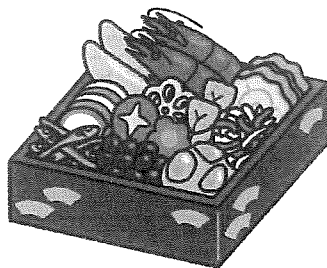
お正月集会メニュー

〈おひる〉

- ・わかめごはん
- ・松風焼き
- ・紅白なます
- ・里芋のすまし汁
- ・果物

〈おやつ〉

- ・七草風雑炊



誕生日会メニュー

〈おひる〉

- ・雪だるまごはん
- ・鶏肉のマーマレード焼き
- ・ブロッコリーとカリフラワーのサラダ
- ・クリームシチュー

・果物

〈おやつ〉

- ・いちご大福風蒸しパン



誕生日会のおやつは、お餅をイメージして作った蒸しパンに少し切れ目を入れ、その間にあんこといちごをのせて、まるでいちご大福のような蒸しパンをつくります ♡

12月の食育の様子

3歳児ゆり組では、五味について実際に味わいながら学びました。食育後は「スープにうま味があって美味しかったよ」、「今日のりんごは甘かったね」と学んだことを意識しながら食事をしている様子でした！

1月はドレッシング作りに挑戦し、五味を活かした食育につなげていきます。

春の七草

毎年1月7日、一年の最初の節句である「人日の節句」に春の七草「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」が入ったお粥を食べると良いとされています。七草粥は、「七種類の野菜の入った汁物を食べて無病息災を願う」という風習が起源になっていると言われています。現代では、「お正月にご馳走を食べ過ぎるので、体を休めるために食べる」といった意味もあります。

一年の無病息災を願って、ぜひ七草粥を食べるのはいかがでしょうか。



人気メニュー紹介

子どもたちに人気のメニューを紹介します！ぜひご家庭の献立の参考にしてみてください♪詳しい作り方は入口玄関の給食サンプルが置いてある場所に紙媒体で置いておくのでよかったら手にとってみてください！

【ポンデケージョ】

もちもちの食感とチーズの香ばしさで12月の人気おやつでした。ご家庭でお子さんと一緒に作ってみてください！

