



給食だより1月号

令和8年1月1日
小倉社会事業協会
城野保育園

あけましておめでとうございます

新しい年が始まりました。ご家庭では、この年末年始をどのようにお過ごしになりましたか？ 楽しい行事が続き、食べ過ぎてしまった方もいらっしゃるかもしれませんね。

1月は、寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。手洗いやうがいをおこない、食事をおいしく食べて、元気な身体を作っていきましょう。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に無病息災を願って食べる行事食です。七草がゆに入れる春の七草は、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、です。

1月は、雑煮やおせち料理、七草がゆなどを食べる機会があり、身近に行事食を感じられます。

保育園では1月7日に「かわり七草がゆ」を食べます。子どもたちが食べやすいように白菜や大根などが入っています。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温をあげましょう。



ビタミン、ミネラルの多い食材
＜緑黄色野菜や果物＞



発酵食品
＜納豆、味噌、ヨーグルトなど＞

