



給食だより



広徳保育園
2025年1月1日

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい給食を、心をこめて作っていきたいと思います。1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見た目の美しさだけでなく、一品一品に願いが込められています。かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」、えびは「長寿」、きんとんは「お金にめぐまれるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理に興味を持ってもらえると嬉しいです。

風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事が効果的です。おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでも良いです。



1月7日は七草の日です！

年末年始に食べ過ぎた胃の調子を整えるためや厄よけのために、春の七草であるセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(かぶ)・スズシロ(大根)が入った「七草がゆ」を食べます。保育園では7日にほうれん草・大根・白菜・にんじん・水菜などが入った「かわり七草がゆ」を食べます。

基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がもっとおいしくなります。

さ 砂糖…ほかの調味料より素材にしみこみにくいので先に入れる

し 塩…少量で味が変化するので加減して入れる

す 酢…酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う

せそ 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる

