

給食だよ!

令和8年1月号 東保育園



春の七草

七草がゆは、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いたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるものです。七草がゆに入る春の七草とは、「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパー・マーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気楽に試してみましょう。



おせち料理って?

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごしたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が残っています。準備を子どもにてつだってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



おやつの紹介です

○カレーまんじゅう

生地にカレー粉を混ぜドライカレーを中に入れ蒸しました。

○焼きおにぎり

ハートの形の焼きおにぎりです。
子どもたちに大人気でした。



まぐろかつ
ブロッコリーサラダ
切干大根の煮物

のり塩から揚げ
レモンサラダ
大根とさつま揚げの煮物

ゆで卵のミートソース
マッシュポテト
春雨サラダ

★ 魚・肉・卵バランスを考え、野菜も多く取り入れています ★