

# 給食だより

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、朝ごはんには七草がゆを食べるものです。七草がゆに入れる春の七草とは、「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。準備を子どもに任せてもらったり、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。



### おやつを紹介します

- カレーまんじゅう  
生地には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ます ★