



2022年1月4日
尚徳福祉会 仲町保育園
栄養士

あけましておめでとうございます。

ご家庭では、どのようなお正月をお迎えになられたでしょうか。生活リズムが崩れやすい時期なので、規則正しい生活を心掛けて元気に過ごしましょう。

今月は、おせち料理や七草がゆなど1月ならではの料理が多くある月です。昔から伝わる料理を楽しむのも良いですね。

胃腸にやさしい七草がゆ

1月7日は人日(じんじつ)の節句といって七草がゆを食べる習わしがあります。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)を用いて、塩で味つけをします。温かいおかゆを食べて1年の無病息災を願いましょう。



保育園の給食は、七草が苦手な子もたくさん食べてもらえるように七草カレー(ごはん七草を混ぜます)です。人気のカレーと一緒に七草も食べてくれるといいなと思っています。

給食の様子紹介! ~たんぼぼ組~

元気いっぱいのたんぼぼ組では、配膳された給食を自分でテーブルまで運んでから給食を食べています。はじめの頃はこぼす子も多くいましたが、今ではこぼさずに運び、食べることができています。スープなどのこぼししやすいものをそーっと運ぶ姿がとても可愛らしい子どもたちです。次はこぼさず食べる事の練習中です!

1月24日(火)は、たんぼぼ組リクエストメニューです!たんぼぼ組のみんなの好きな物がつまった給食になっています。楽しみですね♪

1月の献立紹介

マヨネーズとコーンが相性抜群! 鶏肉のコーンマヨ焼き

★材料(3人分)

鶏もも肉 1枚
マヨネーズ 大さじ1 クリームコーン 大さじ1

★作り方

- ①鶏もも肉を1口大に切る。
- ②マヨネーズとクリームコーンを混ぜ合わせる。
- ③オーブントースターで①を10分程度火が通るまで焼く。
- ④③に②をのせて焦げ目がつくまで焼く。

保育園では、マヨネーズではなく卵の代わりに植物性素材を使ったマヨネーズタイプのマヨドレという調味料を使用しています。

たんぼぼ組リクエストメニュー

給食: ごはん、鶏のから揚げ
マカロニサラダ、スープ(玉ねぎ、豆腐)
おやつ: ココアクッキー

子どもと一緒に食べものクイズ

Q 「けんちん汁」の名前の由来は?

- ①人の名前 ②土地の名前 ③寺の名前

A

正解は③。鎌倉にある建長寺で、お寺の修行僧が崩れてしまった豆腐を使って作った汁ものがその由来であるといわれ、「建長汁」がなまり「けんちん汁」となったと考えられています。

13日、27日の給食はけんちんうどんがです。

