

1月 給食だより

2026年1月6日
社会福祉法人尚徳福祉会
管理栄養士 タ永 ゆうき
認定こども園よなごベアーズ
園長 小原 美由紀

新年あけましておめでとうございます。今年も子どもたちが給食を楽しめるように心を込めて作りたいと思います。お正月が終わって食べる食事として「七草がゆ」が知られています。中国から伝わった七草がゆは日本ではお正月のごちそうで疲れた胃を休め、健康を願う習慣が続いています。今月は七草がゆについてお伝えします。

七草の種類

春の七草と呼ばれる7種類の野菜を使います。

- ・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



子どもにもおいしい七草がゆの作り方

七草が食べ慣れないときはだしを使うとうま味の力で食べやすいおかゆに仕上がります。

だしを取るのには難しそうに感じますが、やってみるととっても簡単です。



鍋に水と昆布を入れて30分 → 弱火にかける → 沸騰直前に昆布を取り出す → 火を止めてかつお節を入れる → かつおがしすんだらざるですくう

だしの中にご飯をいれてやわらかく煮ます。大根やかぶを加えるときはご飯を入れる前にだしでやわらかく煮ておくといいです。下茹でして刻んだ七草を最後に加えると完成です。



七草が手に入らないときは・・・

スーパーでは七草セットが売られていることもあります。その他にも、ほうれんそう・こまつな・芋類・にんじん・豆腐などなどお腹にやさしく栄養満点な野菜で代用もできます。

☆園ではクッキーに七草を混ぜ込んで提供します。七草を食べて元気いっぱい過ごせますように。

1月の献立から☆

大人4人分

【けんちん汁】

- | | |
|-------------|-------|
| ・鶏もも肉こま切れ | 60g |
| ・だいこん | 1/5本 |
| ・にんじん | 1/3本 |
| ・ごぼう | 1本 |
| ・葉ねぎ | 適量 |
| ・ごま油 | 小さじ1 |
| ・かつお、こんぶだし汁 | 700cc |
| ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・塩 | 少々 |

- ① 野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋にごま油を熱し、鶏肉を炒めて野菜を加えて炒めます。
- ③ だし汁を加えたら野菜がやわらかくなるまで煮ます。
- ④ さいごに調味料で味を整えたら完成です。

けんちん汁は野菜が中心のお汁ですが、園では鶏肉を入れることで旨味を加えて食べやすくしています。