



きゅうしょくだより1月号



令和7年
こぐま保育園
栄養士 工藤

新年明けましておめでとうございます。

今年も1年、子どもたちに喜ばれる美味しい給食やおやつを作っていきたいと思います。よろしくお願いします。
これからは寒さが一段と増し、体調を崩しやすい時期です。風邪の予防には、丁寧なうがい・手洗いはもとより、食生活の管理も重要です。寒さに負けないよう、冬の旬の野菜を食べましょう！！



1月の行事食



1月1～3日 おせち料理

お正月に食べるお祝いの料理

それぞれの料理に新しい年への願いが込められている



お雑煮

餅に具をあしらったお正月の祝いの汁物

関東では角餅、関西では丸餅がよく使われる



1月7日 七草がゆ

春の七草を刻んでくれたおかゆ

お正月のごちそうで疲れた胃を休め、1年を健康に過ごせるようにする



覚えよう♪春の七草

せり・なずな・ごぎょう・はこべら

ほとけのざ・すすな・すすしろ



1月11日 鏡開き

お正月の鏡餅を下げ、おしるこやお雑煮にして食べる行事

昔は固い鏡餅を食べ、歯の健康と長生きを願う「歯固め」

も行っていた



1月15日

小正月（1月15日）は朝に邪気や厄を払うと
言われる小豆を入れたおかゆを食べる風習がある

～クリスマスお楽しみバイキング～



保育園で1番子どもたちが楽しみにしているクリスマスお楽しみバイキング♪
全クラスがホールに集まり、楽しい雰囲気の中食事を楽しみました🌟
いつもと違う盛り付けやお皿にも大興奮していました🍷 午後のおやつもいちごをトッピングして豪華に仕上げましたよ🍓
子どもたちの素敵な思い出になってくれたら嬉しいです🌲

12月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはあわてんぼうのサンタクロースのメルティーフレークを作りました。みんな大好きメルティーフレークを抹茶味にしてかわいくデコレーションし、アレンジしてみました🎄子どもたちから大好評だったのでまた味を変えてやってみたいと思います😊1月は20日(月)にお誕生日会をする予定です。お楽しみに★★

