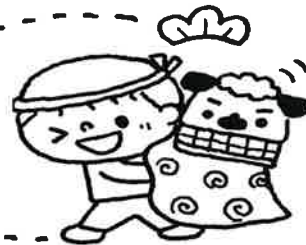




給食だより



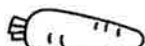
2026年 昭和どんぐりの家保育園 冬号

あけましておめでとうございます。良いお年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
保育園では、今年も子供達の健やかな成長と健康を考え、喜ばれる食事作りを目指していきたいと思います。
本年も保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。



たんぱく質がポイント 体を温める食材で冬もポカポカ

寒いこの季節には、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかずは、肉、魚、卵、大豆製品など、野菜では、玉ねぎ、小松菜、人参、かぼちゃなどが体を温めてくれます。





「食事に関するアンケート」を実施したいと考えています。今年、グーグルフォームで行いたいと計画中です。お忙しいところ申し訳ございませんが、今後の保育園給食の参考にしたいと思いますので、ご協力をお願い致します。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。



ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物



発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



♪ 作ってみませんか ♪

七草風スープ

材料【可食量：こども2人・大人2人分】

かぶ	120g
みずな	50g
にんじん	60g
せり	40g
えのき	10g
鶏もも肉	30g
油揚げ	20g
みりん、酒	各18g
しょうゆ	18g

例年この時期にご紹介しているメニューです。

「七草がゆ」は、お正月に食べすぎた胃の調子を整えたり、野菜が不足しがちな時期に栄養を取る目的で、七つの青菜を食べる習慣ができました。また1月7日は日本の五節句の1つで大切にされ（他に3月3日、5月5日、7月7日、9月9日）、邪気払いや無病息災の目的がありました。保育園では、7日に七草の一部を使ってスープを作り、提供します。

1. 野菜、鶏肉を食べやすい大きさに切る。
(七草セットも使用してもいいです)
2. 鍋で鶏肉から炒めて水を入れ、火の通りにくい野菜から入れる。
3. 材料に火が通ったら、調味料を入れて味をととのえる。

