



1月

## 食育だより



太宰府くじら保育園  
令和8年1月1日発行

あけまして  
おめでとう  
ございます



本年も子供たちに喜んでもらえるよう、行事食や旬の食材を取り入れ、季節を感じられる美味しい給食を提供できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

## 春の七草を知っていますか？

1月7日は七草がゆを食べる日です。七草がゆを食べてお正月にご馳走を食べて疲れた胃をいたわり、一年間健康に過ごせるようにと願います。



1月7日(水)のおやつ 七草おにぎり

## 今月の食育メニュー

◎1/21((水))

## ★宮崎県の郷土料理★

- ・チキン南蛮
- ・キャベツのゆかり和え
- ・ざぶ汁

※チキン南蛮とざぶ汁が郷土料理です。

ざぶ汁は根菜をざぶざぶ煮込む様子が名前の由来になつたそうです。



## おせち料理 1月1日~3日



新年にやってくる年神様へのお供え物で、五穀豊穣、家内安全、子孫繁栄などを願い、縁起の良い食材を重箱に詰めたお祝い料理です。おせち料理に必ず入れるものには、数の子、黒豆、田作り、紅白かまぼこ、栗きんとん、海老、伊達巻、昆布巻き、れんこんを入れた煮しめがあり、それぞれに願いが込められた縁起物です♪

## 鏡開き



1月11日は鏡開きです。(地域によって日にちが違うことがあります。)鏡もちは神様にお供えしたものなので、刃物で切ることを避けて木づちや手で割り、小さなかけらもありがとうございました(^^)



## 今月のおすすめ人気レシピ

## ★かぼちゃのサラダ

甘くておいしい保育園の定番サラダです♪

## &lt;&lt;3~4人分の材料&gt;&gt;



かぼちゃ 1/4 個、きゅうり 1 本、玉ねぎ 1/4 個、塩少々、ハム 30g、マヨネーズ大さじ 2

## &lt;&lt;作り方&gt;&gt;

きゅうりはスライスに、玉ねぎはみじん切りにしてどちらも塩を軽くふって置いておく。ハムは小さく切る。

かぼちゃのワタと種を取り、大きいまま耐熱皿に乗せラップをかけて 5 分ほど加熱する。柔らかくなったら少し冷まし、スプーンを使って皮から外してつぶす。きゅうりと玉ねぎの水分をしっかり絞り、冷ましたかぼちゃと合わせ、マヨネーズを加えて味を整える。

※玉ねぎが苦手な方は入れなくても美味しいですよ！

