



1月 給食だより

令和8年1月 ミモザはまでらこども園

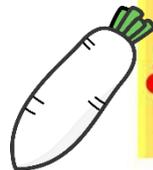
新年あけましておめでとうございます。1月の給食は、日本の伝統を取り入れた献立が登場します。12月についてお餅を使って7日にはお雑煮、9日のおやつにぜんざいを頂きます。またおせち料理をのせたちらし寿司や「たからもの」を意味するきんかんのジャムが入ったヨーグルトは園で収穫したきんかんで作ります。

1月の行事食は、日本古来より豊作や家族の健康の願いが込められています。今年度も、給食を通して日本の伝統を伝え、子ども達の健やかな成長を願っています。



旬の食材

- 大根…5.6.8.15.16.20.27日
- ブロッコリー…5.9.14.22.29日
- ほうれん草…10.15.20.24.28日
- 白菜…7.8.17.22.23.26日
- カリフラワー…22日 ぶり…20日
- かぶ…9.14.22日
- 里芋…6.20.27日 水菜…27日
- ごぼう…6.27日
- 白ネギ…7.14.19.20.26日
- 金時人参…6日 ゆりね…6日
- りんご…5.19.20.30日
- きんかん…6日



季節のお寿司

季節の食材で作るちらし寿司や、いなり寿司は、園でも人気のメニューです。

1月の給食に出るちらし寿司には、伝統的なおせち料理を飾り付けます。おせち料理にはそれぞれ由来があります。その意味も楽しみながら食べてもらいます。

- ・黒豆…まめ（健康）な生活を願って
- ・ごまめ…豊作を祈願して
- ・昆布…「よろこぶ」の言葉にかけて
- ・酢ごぼう…ごぼうの根のように根付き安定するように



～ 今月の食材紹介 【ぶり】 ～

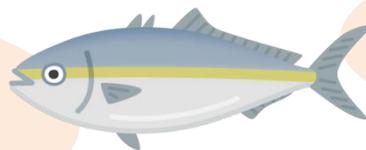
ぶりは良質なたんぱく質、脂質（EPA・DHA）を豊富に含まれています。ビタミンにおいてもB1、B2、Dを多く含んでいます。

DHA

脳の働きを高める

EPA

血液をサラサラにする



ビタミン B2

皮膚や粘膜の健康維持・
疲労回復に効果がある

ビタミン D

体内でカルシウムを吸収するのを助ける

☆うさぎぐみさん☆

1月から、うさぎ組さんは、おはしの練習にチャレンジします！！先生に教えてもらいながら、上手に使えるようになるといいね♪



	エネルギーkcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	574	19～29	13～20
平均値	578	24.3	20.1

食育だより

12月17日 もちつき(0~5歳)

もちつきの前日にぞう組さん、らいおん組さんに、もちつきに使うもち米を子ども達と一緒に洗いました。もちつきの当日は①前日に洗ったもち米を蒸す。②蒸したもち米を臼に入れる③杵でもち米をつく話をしました。もち米の炊き立ての香りと米の炊き立ての香りをかいで違いを感じてもらいました。もち米に鼻を近づけクン、クン香りを嗅ぐと「いいにおいがする～」と子どもたちから声が広がり、もちつきを始めると「よいしょ～！よいしょ～！」と掛け声も上がりました。また、「園長先生～頑張れ～頑張れ！！」と応援の声で立派なおもちがつきあがりましたよ。ついた後は皆でおもちを丸めました。

その日のおやつは、きな粉もちと甘醤油もちであっという間に食べてしまい、きなこ餅が一番人気でした。「お餅にきなこいっぱいつけて♪」「おかわり！！」と大喜びの子ども達でした🎵



12月24日 クリスマス会(2~5歳)

この日の給食はクリスマスランチです。ケチャップライス・からあげ・コーンスープ・ポテトサラダには星形の人参をトッピングしましたよ。サンタさんにプレゼントをもらって嬉しそうなおもたちが部屋に帰ってくると「お子様ランチみたい！」と、とても喜んでくれました。

プレートの横には、手作りのサンタさんの折り紙をプレゼントしました🎅

おやつのケーキ作りはトッピングのいちごと黄桃、チョコスプレーを飾り付け、仕上げのホイップをのせるとオリジナルケーキの完成！！『うさぎのケーキ』や『ユニコーンのケーキ』ができたよと教えてくれました！！

