



# 給食だより

令和8年1月1日  
ミモザおおとり保育園

新年あけましておめでとうございます。本年も、季節を感じられる献立や食育活動を通して、食の大切さを伝えていき、子どもたちが安心しておいしく食事を楽しめるよう給食づくりに努めてまいります。

寒さが一年で最も厳しい時期となりました。給食では、1月は体を温める汁ものや、冬が旬の野菜を取り入れながら、寒さに負けない体づくりを意識した献立を提供する予定です。

まだまだ、寒い日が続きますがしっかり食べて元気に過ごしましょう。



## 12月の食育



16日に幼児棟でお餅つきを行いました。つくたてのお餅を一人ひとりに取り、自分たちで丸める体験をしました。柔らかく伸びるお餅の感触に驚きながらも、「まるくするよ」「こうかな?」と形を意識し、丁寧に丸める姿が見られました。自分の手で仕上げたお餅は、特別感もあり、食への興味が一層高まる様子でした。



19日にクリスマスカップケーキのトッピング体験を行いました。生クリームを自分たちでのせたあと、いちごやカラースプレーを飾り付け「どこにしようかな」「いっぱいめしたいな」と楽しそうに考えながら思い思いのケーキを完成させていました。自分で作ったケーキをみて、嬉しそうな表情を浮かべる姿が印象的でした。



## マシュマロコーンフレーク



【材料】 幼児1人分

- ・コーンフレーク(ノンシュガー)10g
- ・マシュマロ 8g
- ・無塩バター 4g

【作り方】

- ・深めの鍋にバターを入れ弱火で溶かし、マシュマロを入れる。
- ・マシュマロが完全に溶けたら火を止め、コーンフレークを入れ混ぜ好きな容器に平に入れ冷蔵庫で冷やし固め好きな大きさに切る。

※バターは焦げやすいので注意してくださいね。



## 今月の旬の食材



金時人参…6日

きんかん…6日

春菊…15日

水菜…9日

カリフラワー…13. 19日

たら…13日

## 1月の平均栄養価(幼児食屋食・おやつ)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
基準値	590	19~29	13~20
当園見込み	620	24.0	19.5

