



# おおきくなーれ

幼保連携型認定こども園 仙台保育園

給食だより

令和8年1月号



## あけましておめでとうございます

年末年始はどのように過ごされたでしょうか。今年も元気いっぱいのかども達に負けないよう、おいしく楽しい食事を心をこめて作っていきたいと思います。お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、七草がゆのような温かくてやさしい味の食事がぴったりです。保育園では6日の午後のおやつに「七草ごはんおにぎり」で七草を味わいます。



### 旬の食材から

#### ●ぶり

ぶりに含まれるEPAやDHAには血液をサラサラにして血栓を予防する効果があります。また血合いにはタウリンが豊富で肝機能を強くし、疲労回復に効果的です。

給食ではぶり大根で食べます。



### 今月のお弁当の日は

1/28(水)です。

たんぽぽ組以上のクラスはお弁当の準備をお願いします。



### 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。本来は朝ごはんには七草がゆを食べるもの。

七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーなどで便利な七草セットが売られています。



## 発表会応援メニュー

12月の発表会。以上児も未満児もみんな笑顔でステージに立つ姿は本当に素敵でした。給食室では今年もクラスの演目にちなんだ『応援メニュー』でみんなを応援しました。

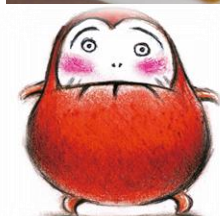


たんぽぽ組



ちゅうりっぷ組

『ねこのおしやさん』  
きなこ味のねこのパン



すみれ組

すずらん組

未満児クラスは  
『だるまさんの一日』  
『おすしのピクニック』  
『ばけばけばけばけ  
ばけたくん』  
モチーフのクッキー

『めっきらもつき  
らどおんどん』  
海の詰まった水  
晶玉をイメージ  
した海のゼリー



さくら組



『ともだちや』  
おかみときつねと一緒に遊  
んで、きっとこんなホットドッ  
グを食べたんじゃないかな？



ひまわり組

