



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こ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。本来は朝ごはんに七草がゆを食べるものです。

七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なづな」「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。

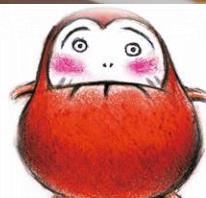


発表会応援メニュー

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。



『ねこのおいしゃさん』
きなこ味のねこのパン



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』
『ばけばばけばばけば
ばけたくん』
モチーフのクッキー

『ともだちや』
おかげときつねは一緒に遊
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?



ちゅうりっぷ組

『めっきらもっさ
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

