



令和7年度

第2愛心こども園

管理栄養士 高嶺奈那

あけましておめでとうございます🌟年末年始は家族でゆっくり過ごしたり、年越しそばやおせち料理、おもちなどお正月ならではの食べものを楽しんだご家庭も多いのではないのでしょうか。寒さがいっそう厳しくなる季節ですが、旬の食材をおいしく食べて、元気に新しい一年をスタートしましょう。
今年も安全・安心・美味しい給食作りに努めますので、調理員一同どうぞよろしくお願いいたします。

七草ごはんで元気な一年を！



1月7日は「人日の節句（じんじつのせつく）」と呼ばれ、昔から七草粥を食べる習慣があります。お正月にごちそうをたくさん食べた後、胃腸を休めるために食べる料理として親しまれています。また、「1年の健康を願う」という意味もこめられた、日本の伝統的な食文化のひとつです。



←春の七草

★1/8(月)給食は七草ごはんです

おやつの量と選び方

おやつは、子どもの成長に必要なエネルギーや栄養を補う“補食（ほしょく）”の役割があります。しかし、量や内容が多すぎたり甘いものに偏ったりすると食事の時間にお腹がすかず、必要な栄養がとれなくなってしまうので、量と選び方のバランスが大切です。

《おやつ目安》

エネルギー量の目安：100～200kcal程度

🍴 食事の2時間前までには食べ終わるように

《おすすめのおやつ》

おにぎり・サンドイッチ・せんべい・果物
芋類・ゆで卵・ヨーグルト・チーズ・小魚



魚のみぞれあんかけ

【材料】子ども2人・大人2人分

- ・ 白身魚…4切れ（約240g）
- ・ 塩…少々
- ・ 片栗粉…適量
- ・ 大根…200g
- ★ だし汁…200ml
- ★ しょうゆ…大さじ1
- ★ みりん…大さじ1
- ★ 砂糖…小さじ1/2
- ・ 片栗粉…小さじ1（同量の水で溶く）



【作り方】

1. 大根をおろす。
2. 魚に軽く塩をふり、片栗粉を、まぶす。
3. フライパンで魚を両面焼く（焦げ目がつく程度）
4. 鍋に★を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. 大根おろしを加えて、軽めに温める。
6. 焼いた魚にみぞれあんをかけて完成。
（お好みでネギトッピングしてもgood!）

今が旬の大根パワー

寒くなると甘みが増しておいしくなる「大根」。大根には ビタミンC が多く含まれ、風邪予防や、肌を健康に保つ働きがあり、お腹の調子を整えてくれる作用もあるため、便秘が気になる子にもおすすめです。また、大根には消化を助ける酵素が含まれていて、肉や魚などのタンパク質や脂っこい料理といっしょに食べると、胃腸の負担を軽くしてくれます。葉の部分には、カルシウムや鉄分など成長期に大切な栄養が豊富なので、刻んで味噌汁やふりかけにすると、無理なく食べられます。ぜひ家族みんなでおいしく取り入れてみてくださいね。



食育クイズ



- ① ふゆの くだものは どれ？
A：みかん B：すいか C：もも
- ② ふゆの やさいは どれ？
A：とまと B：きゅうり C：ほうれんそう
- ③ からだを あたためるたべものは どれ？
A：きゅうり B：だいこん C：とまと

【こたえ】①A ②C ③B