

給食だより

令和7年度1月給食
リコエルアこども園
給食職員

新年あけましておめでとうございます。冷たい風が吹き、寒さが一段と厳しくなってきました。そんな寒さにも負けず、リコエルアこども園では、昨年植えた野菜がまだ沢山育っています。旬の大根やブロッコリーが収穫できること、給食で登場する機会が増えてくるかと思います。どのようにして食べるかと一緒に考えていくのが楽しみです。また、長い休みが明け、年末年始にご家族でどんなものを食べて過ごしたのかをお話できることも楽しみにしていますね！今年も子どもたちに負けないような元気パワーで美味しい給食を作ります。



1月7日は七草の日

七草の日は、新しい一年が健康に過ごせることを願い、お正月にたくさん食べたお腹を休ませてあげる日です。病気にならず元気に過ごせるように、体に良い春の7つの草を入れたおかゆ「七草がゆ」を食べます。七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(かぶ)・スズシロ(大根)のことです。

園では、食べやすいように
七草汁になって登場します。



鏡もちづくり

杵と臼を使い餅つきをしました。重たい杵を一生懸命持ち上げて力強くお餅をつくことができました！みんなで「よいしょ！」とかけ声をし、「がんばれー！」と応援しながら大盛り上がりでしたよ！年長児は鏡もちづくりも行いました。ついたお餅を温かいうちに丸めて二段に重ね、その上にきんかんを乗せ可愛らしい鏡もちが完成しました。

園では9日に鏡開きを行います。鏡ものは食べることで年神様の力を頂き健康に過ごせるといわれているので、是非食べて見て下さい！



今月のお楽しみ給食の絵本は…

1月のお楽しみ給食のテーマ絵本は「うどんのうーやん」と「とのさまぶたまん」です。“うどんのうーやん”は、人手がたりないうどん屋さんのお話です。うーやんは、自分で出前にでかけます。道の途中で様々な食材と出会い、豪華なうどんができたようですよ。関西弁で面白い一冊になっています。“とのさまぶたまん”は、食いしん坊のとのさまが家来たちと豚まんを作るお話です。果たして美味しい豚まんはできるのか？園ではどんなうどんと豚まんが登場するのか楽しみにしていてくださいね！



<いちごのパンナコッタ>

●材料●4人分

- 牛乳…120g
- 生クリーム…40g
- 砂糖…16g
- いちごジャム…16g
- ゼラチン…4g
- 水…8g
- いちごジャム(飾り用)…適量

●作り方●

- ゼラチンを水でふやかす
- 牛乳、砂糖、いちごジャムを火にかける
- 生クリームを加え、分離する前に火を止め①を入れて溶かす
- 分注し、冷やし固める
- 上に飾り用のいちごジャムを添えて完成

新メニューです！旬のいちごを
乗せてもおいしいですよ！



<旬の食材>

キャベツ、小松菜、大根、ねぎ
ほうれん草、ブロッコリー、白菜
みかん、レモン、いちご、たら

