



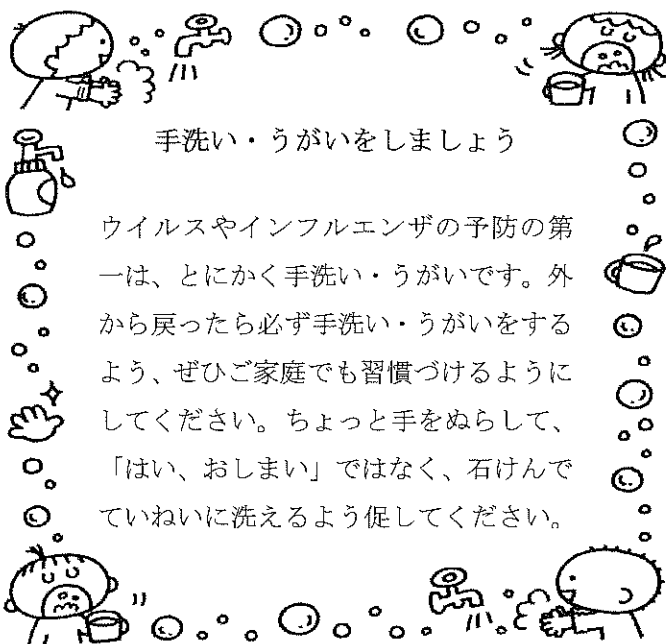
1月 給食だより

2026年1月6日 ひまわりやすにしこども園

あけましておめでとうございます



新年を迎え、またかわいい笑顔が揃いました。今年度も残り3か月となりました。子どもたちのエネルギーに負けないよう、給食室もパワー全開で頑張ります。本年もよろしくお願いいたします。



手洗い・うがいをしましょう

ウイルスやインフルエンザの予防の第一は、とにかく手洗い・うがいです。外から戻ったら必ず手洗い・うがいをするよう、ぜひご家庭でも習慣づけるようにしてください。ちょっと手をぬらして、「はい、おしまい」ではなく、石けんでいいねいに洗えるよう促してください。

七草粥とは・・・

七草粥は、無病息災、長寿健康を願って食べますが、そのほかにも食べる理由があります。それは、お正月のご馳走で疲れた胃を、七草粥で休ませることです。春の七草やお粥には、胃をいたわる作用があるとされています。

～魚のポテトフレーク焼き～
(子供さん3人分)

材料

鮭・・・3切

酒・・・3g

塩・・・少々

マヨネーズ・・・18g

乾燥マッシュポテト・・・12g

作り方

- ① 鮭は塩、酒、マヨネーズで下味をつける。
- ② ①に乾燥マッシュポテトをまぶし、180℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。



餅つき会

12月18日に餅つき会があり、給食室もお手伝いに行きました。自分たちで丸めたお餅に、きな粉や砂糖しょうゆをつけ、たくさん食べました。おかわりもしたので、給食も食べれるかなと思いましたが、お昼もしっかり食べてくれました。元気いっぱいの子どもたち、新しい年もいっぱい給食を食べてくれると嬉しいな。

※乾燥マッシュポテトはスーパーなどで売っています。余ったら、付け合わせに使ったりポテトサラダに代用してみてください。