

きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年2月1日 中原保育園

朝、元気に登園し、「おはようございます！」とあいさつしてくれる子にこちらが元気をもらっています。きっとたっぷり寝て、朝ごはんを食べているのでしょうか。朝ごはんを食べると、身体が温まり、活動する意欲がわきます。この頃は、お腹がすいた～、と昼の給食が待ち遠しい声も聞かれます。

寒い朝が続いていますが、皆様、朝ごはん食べていますか？



旬の食材と献立



●さわら

さわらは鯖などと同じく青魚に分類されますが、クセがなく、子どもも食べやすい魚です。冬には脂がのって少しこってり、春にはやわらかくてあっさり、と、季節により味の違いが楽しめます。

天ぷらやムニエルもおいしいですが、今月はねぎや白胡麻と一緒に甘辛く焼いた「魚の香味焼き」で味わいます。



献立の紹介



●節分(2月3日)の行事食は、鬼をかたどったごはん、いわしを使用した「魚のかば焼き風」です。おやつは鬼打ち豆を使用した「なら茶めし」を取り入れました。

「なら茶めし」は江戸時代に東海道の川崎宿で名物として食べられていました。

●みんな美味しい！郷土の味レシピコンテストおやつ部門にてかわさきそだち賞を受賞した、のらぼう菜を使ったスコーン「菜っちー」が登場！のらぼう菜は園で栽培したものを使用する予定です。



朝ごはんしっかり食べて元気いっぱい！

忙しい朝のために・・・朝食におすすめ！パターンメニュー

【パターンⅠ】

ごはん
納豆、ウィンナーなど
味噌汁

【パターンⅡ】

パン
卵料理
飲み物やスープ

【パターンⅢ】

おにぎり
(しらす、青菜など)
飲み物 果物

主食(ごはんやパンなど)、おかず(魚、肉、卵、豆など)、旬の野菜や果物、汁物や飲み物をそろえた献立を3パターンほど考えておきます。前日に、そのパターンの中から翌日の朝食の献立をだいたい決めておくと朝食が作りやすくなります。パターンを2つにして交互でも OK です。野菜料理は手がかかりますが、味噌汁やスープに野菜を入れると、手軽にバランスのよい献立になります。



「菜っちー」
(2月の献立から)



川崎市 保育園献立

🔍 検索

川崎市のホームページで給食のレシピを毎月紹介しています。
お食事作りの参考に、ぜひご覧ください。