

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1月

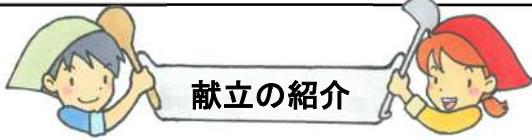
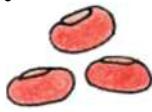
菅保育園



旬の食材と献立

●小豆

あんこの元となる小豆は、鬼が苦手な赤色であることから、悪いものを払う力があると言われています。身体を作るたんぱく質やお腹の調子を整える食物繊維、疲労回復に役立つビタミンB群など、身体に必要な栄養素も豊富に含まれています。今月は小倉サンドや小豆ドーナツなど、子どもにも食べやすいおやつで登場します。



献立の紹介

行事に合わせたメニューを多く取り入れています。

- お正月のおせち料理にちなみ、松風焼き・炒めなます・ごまめを入れました（6日）。
- 七草粥にちなみ、すずな（かぶ）とすずしろ（大根）を使った雑炊を入れました。（7日）。
- 11日の鏡開きにちなみ、もち米を使ったひじきおこわを入れました（9日）。
- 小正月にちなみ、小豆を使った小倉サンドを入れました（15日）。



みんなで食べるとおいしいね

1月は「おせち料理」「七草粥」「鏡開き」と食にまつわる行事がたくさんあります。保育園でもお正月にまつわる献立が出てきます。子どもたちにも行事の由来を伝えながら、味わってもらいたいと思います。

かんきつ類いろいろ



冬は「みかん」をはじめ、いろいろな「かんきつ類」が美味しい季節です。

みかんは給食室で半分に切って出てきますので、自分で皮をむいてたべようとする姿も見られます。

家庭でも皮をむくのが難しい場合は、少し皮をむいてあげて、むきはじめのきっかけを作つてあげるとよいですね。

《みかん》 「うんしゅうみかん」と呼ばれて、季節や地域によっていろいろな種類のものが回ります。

《いよかん》 愛媛県「伊予」で栽培されたことから名付けられました。果皮は厚めですが、手でむくこともできます。

《ぽんかん》 インドが原産でインドの「ぽん」という地名から名付けられました。酸味が少なく、甘味が強いのが特徴です。

《テコポン》 清美柑とぽんかんのかけあわせです。果皮は厚めですが、むきやすく、糖度が高いです。

《はっさく》 皮も厚く、少し苦みがありますが、適度な酸味と甘さが特徴です。