

# 1月 給食だより

2025年度

さんいく保育園 有明  
管理栄養士



新年あけましておめでとうございます



新しい年を迎え、それぞれの目標を立てられたことと思います。  
給食室は今年も子どもたちの元気を支える美味しい給食を作っていきたい  
と思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 1月の食育の予定

- 【ひよこ】 ブロッコリーとカリフラワーに触れる（13日 火曜日）
- 【あひる】 七草を見てみよう！（7日 水曜日）
- 【うさぎ】 みかんとポンカンを見比べてみよう！（14日 水曜日）
- 【ひつじ・ろば】 七草の観察（7日 水曜日）  
しらたきを触ろう（21日 水曜日）
- 【はと】 クッキング「カレー作り」（22日 木曜日）

## 食育通信～さつまいものクッキー風おやつ作り（12月15日）～

芋掘り遠足で収穫したさつまいもを使って、さつまいものクッキー風おやつを作りました！蒸されたさつまいもをつぶして、材料を混ぜて、クッキー生地を作りました。生地を一人ずつ、思い思いの形に成形、厨房で焼成し、おやつで食べました！  
協力して出来上がったクッキー風おやつを「おいしい」と笑顔で食べる姿がありました♡ご家庭でもぜひお試しください！

### 🍪 さつまいものクッキー風おやつレシピ 🍪

〈材料〉直径4cm×12枚程度

- ・さつまいも 130g（小さめのもの1本程度）
- ・油 10g～14g
- ・米粉 10g
- ・片栗粉 8g
- ・砂糖 13g～20g（さつまいもの甘さにより調整）
- ・ベーキングパウダー 0.3g
- ・塩 0.3g

〈作り方〉

- ① 皮をむいたさつまいもを適当な大きさにカットして、蒸し、少し冷まして袋の中に入れてマッシュする
- ② ①に油、粉類を入れて、よく混ぜひとまとまりにする
- ③ 厚さ1cm以下になるように成形し、クッキングシートを敷いた天板に並べ、170度15分焼成する
- ④ 少し焼き色がつき、完成です！



## 春の七草

1月7日は七草（ななくさ）の日です。

7種の野菜が入った粥を食べる習慣で、食べすぎで疲れた胃を  
休め、野菜が少ない冬場に不足しがちな栄養素を補う効果があります。さらに、七草  
は早春にいち早く芽吹くことから「邪気を払う」とされています。そのため、七草粥  
を食べて1年の無病息災を祈るという思いもこの風習に込められています。



保育園でも1月7日のおやつに提供します。  
七草粥を食べて、  
今年も元気に過ごしてほしいと願っています。



## 風邪に負けない体をつくろう！

寒さが本格的になり、風邪をひきやすい季節です。  
風邪をひいてしまった時、お家で食事で大切にしたい「3つのポイント」をご紹介します。

### ① まずは「水分」をしっかりと

熱がある時は、知らないうちに体から水分が失われます。

おすすめ：経口補水液、麦茶、りんごジュース、野菜スープ

ポイント：一気に飲ませず、スプーン1杯からでも「こまめに」が大切です。

### ② 「消化に良いもの」で胃腸を休める

体がウイルスと戦っている時は、消化の力も弱まっています。

おすすめ食材：お豆腐、白身魚、卵、バナナ、うどん

ひと工夫：お野菜はいつもより小さく切り、クタクタになるまで柔らかく煮てあげましょう。

### ③ 免疫アップを助ける「レスキュー栄養素」

回復を早めるために、以下の栄養を含んだ食材を意識してみましょう。

栄養素役割代表的な食材：

**ビタミンA** 喉や鼻の粘膜を守るかぼちゃ、にんじん、ほうれん草

**ビタミンC** 抵抗力を高めるみかん、いちご、ブロッコリー

**タンパク質** 体を作る・体力を戻す鶏ささみ、卵、大豆製品

