



食育だより

伊波野保育園
令和8年1月

新年明けましておめでとうございます！

お正月は、おせち料理やお餅など美味しいごちそうを食べる機会が多く、ついつい食べすぎになりがちですね。また、お休みの間は夜更かし、朝寝坊といった生活になっていましたか？生活リズムを整えて今年も元気いっぱいに過ごしていきましょう！

七草がゆで今年も元気に過ごしましょう！

七草がゆに入る七草は、いずれもいきいきとした青菜のままで冬を越すのが特徴です。

この七草を入れたおかゆを食べると、1年を無事に過ごせると言われています。園でも子どもたちの1年の無事を願い、1月7日の午後のおやつに七草がゆをいただきます。



くま組 人気メニュー

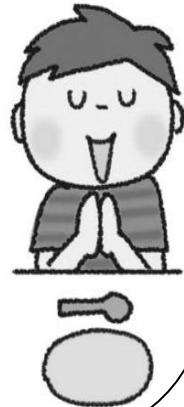


各部門の第1位メニュー

主 食…カレーライス
おかず…からあげ
汁……しじみ汁
おやつ…ドーナツ



献立表でもお知らせしましたが、1月2月の献立てくま組によるリクエストメニューの日を実施します。そこで、子どもたちに好きなメニューのアンケートを行いました。



☆もちもちドーナツ☆（約10個分）

《材料》

- ・ 米粉：150g
- ・ ベーキングパウダー：小さじ1
- ・ 塩：ひとつまみ
- ・ サラダ油：小さじ2
- ・ 紹ごし豆腐：1/4丁（約100g）

《作り方》

- ① ボウルにすべての材料を入れ、よく混ぜ合わせる。生地の固さを見て牛乳か水（分量外）を加え、丸めやすい固さにする。
- ② 好きな形に成型し、160～170℃の揚げ油（分量外）で揚げる。