



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せんか？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！

七草がゆに入れる七草は、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。



1月の旬の食材

ごぼう、長ネギ
かぶ、大根
白菜、キャベツ
などです

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月の献立で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
- ・絹ごし豆腐：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。

