



瑞穂町立むさしの保育園

R 8.1.5 発行

新しい年を迎え、寒さが厳しくなってきました。年末年始は華やかな食事を食べる機会も多く、家族で楽しく過ごされたことと思います。生活リズムが乱れてしまったご家庭は早く眠るようにするなどして、少しずつ整えていけるといいですね。

いよいよ卒園や進級まで3か月になります。2026年も『食』を通して子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

七草がゆを食べよう！

セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ。

1月7日に食べる七草がゆは、今年1年の無病息災を祈る他に、お正月のごちそうで疲れた胃を休ませる効果があります。

保育園の七草がゆは鶏ガラスープでお粥を作り、最後にほんの少しごま油を入れた中華風の味付けにしているので子どもたちもよく食べます。日本の伝統的な食文化を子ども達に伝えていき、今年1年の無病息災を願います。

七草粥



～食育の様子～

進級に向けてたんぼぼ組のお箸の練習を進めています。お箸を使って給食を食べることのできる子ども数人いますが、スプーンで食べている子にはまずはバキューンの手でスプーンを持てるように伝えています。お箸の練習の内容としては運筆、塗り絵（鉛筆を正しく持てるとバキューン持ちも安定します）やスプーンで小物を移す練習、トレーニング箸を使って、お箸の動きを体験するなどその子に合わせて個別に練習しています。

バキューン持ち



1月の誕生日会メニュー

ゆり組の誕生月の子どものリクエストを基に献立をたてています

- ・ ピラフ
- ・ たまごスープ
- ・ チーズカツ
- ・ 柚子ドレッシングのサラダ
- ・ 人参グラッセ
- ・ ゼリー・プリン バイキング

仕入れ状況等、都合により変更になる場合があります

1月のいちおしメニュー

真珠蒸し



材料 (大人4人分)

もち米	1/2カップ	みりん	小さじ1
鶏ひき肉	160g	しょうゆ	小さじ2
玉ねぎ	1/3ケ	片栗粉	大4

作り方

- ① もち米は1時間ほど水に浸してからザルにあけ、水を切っておく
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、鶏ひき肉、みりん、しょうゆ、片栗粉と合わせ、よくこねる。
- ③ ②を8等分に分けて丸め、①のもち米をまわりにつける。
- ④ 蒸気があがった蒸し器に入れ、20分ほど蒸したら出来上がり。お好みでしょうゆをかけてもよい。

