



～もりのキッチン～

令和7年度
1月号
社会福祉法人 中央福祉会
げんきな森中央保育園



あけましておめでとうございます

1月はおせち料理、七草粥、鏡開きのぜんざいと、いろいろな日本の行事食があり、日本の食文化に触れる機会が多いですね。

一年を通して、今後も様々な行事食を子どもたちに伝えていきたいと思います。

また、1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、「早寝・早起き・バランスの良い食事」で、一日を元気に過ごしましょう。

今年もよろしくお願いいたします。



- ★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
- ★主食はごはん、又はパンです。
- ★おやつ時の飲み物は、牛乳です。
- ★甘辛いりこ・手作りふりかけ・煮豆・ししゃも・かえりいりこでカルシウム・鉄分を強化しています。

~9日はおもちday~
つきたてのお餅を丸めたり、おやつでは鏡開きでぜんざいを予定しています。

春の七草を知っていますか？

1月7日は七草の日です。七草とは、せり・なづな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの7種類の野菜の事です。この野菜が入ったおかゆを食べて、1年の無病息災を願います。七草粥は消化も良く、体も温まるので冬にぴったりの食べ物です。保育園でも7日のおやつに予定しています。

