

給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和8年1月

2026

あけましておめでとうございます

年末年始のお休みはいかがでしたか？

今年度も残すところ、あと3ヶ月となりました。

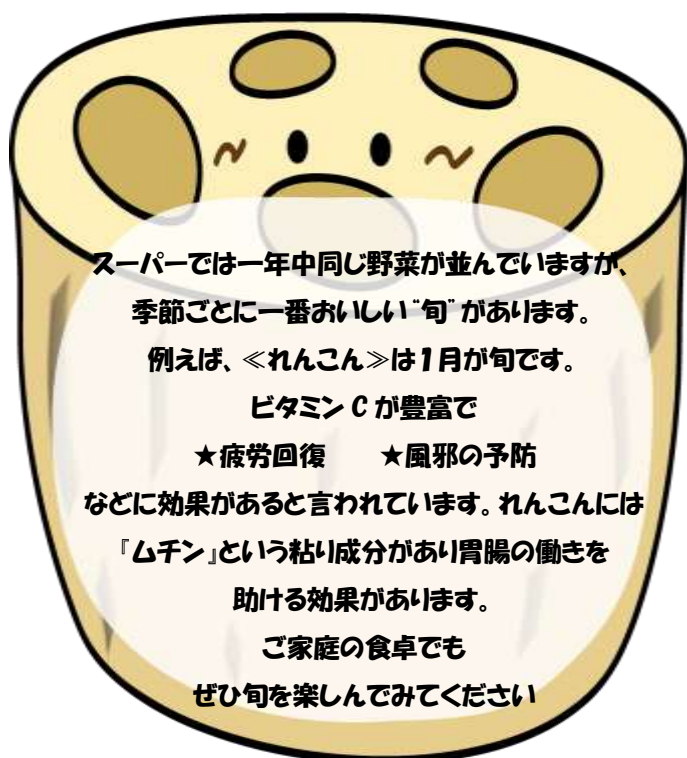
進級・卒園に向けて1つずつ、お兄さん・お姉さんになるみんなの成長の手助けとなるような給食を毎日作っていきたいと思います。



お正月に飾った鏡もちには、年神様の力が宿るといわれています。その年神様をお送りするため、松の内が明けた1月11日に鏡開きを行い、鏡もちをいただく風習があります。(地域によって日付は異なります) お雑煮やおしるこなど、行事にちなんだ料理を楽しみながら、季節の味わいを楽しんでみてください。

同じお米なのに？食べ合わせのひみつ

もちと白ごはんは同じお米からできていますが、食感や硬さが違うため、合う食材も変わります。もちはもちっと重く、温めるととろりと溶けるので、チーズや砂糖醤油など、味のしっかりした食材とよく合います。一方、白ごはんは粒がほぐれて軽いので、だし味や塩味のおかずと相性が良いのが特徴です。形や食感が変わること、同じお米でも楽しみ方が広がりますね。



スーパーでは一年中同じ野菜が並んでいますが、

季節ごとに一番おいしい“旬”があります。

例えば、《れんこん》は1月が旬です。

ビタミンCが豊富で

★疲労回復 ★風邪の予防

などに効果があると言われています。れんこんには

「ムクン」という粘り成分があり胃腸の働きを

助ける効果があります。

ご家庭の食卓でも

ぜひ旬を楽しんでみてください

『焼きみかん』で 体ぽかぽかに！

冬になり、美味しいみかんが給食に登場しますね！そんなみかんをさらに美味しく、栄養満点にする「焼きみかん」を紹介します。

【焼きみかんって？】

皮ごとオーブントースターで焼くだけ！皮が柔らかくなり、中身はとろっと甘く、まるでデザートようになります。

【体にも嬉しい効果！】

★甘さUP！：焼くことで糖度が上がり、甘く感じます。

★栄養UP！：皮の栄養(リモネン、ヘスペリジン)が実にも浸透。体を温め、免疫力UPにも！

★お腹も満足！：満腹感も得やすく、食べ過ぎ防止にも◎。

