



1月 給食だよ!



令和8年1月1日 幼保連携型認定こども園 中央文化保育園

※あけまして おめでとうございます※



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作っていきたいと思います。

さて、昨年末は年越し中華そばで締めくくった保育園の給食。
年始めはみんなが揃った頃、おせち料理メニューでスタートです。



たくさんの願いを込めた おせち料理

数の子

数の子のたくさんの卵に、
子孫繁栄の願いを込めた。

えび

えびの背のように、
腰が曲がるまで
長生きできるように
という願いを込めた。



なます

色の白い大根のように清らかな
生活を願って食べる。
また、大地に根を張る大根のように
家の土台がしっかりして
栄えるようにという願いも込めた。



昆布巻き

「こぶ」を「よろこぶ」とかけ、
おめでたいものとされた。

田作り

昔、田んぼの肥料にした
コイワシを干したものを、
稲の豊作を願って「田作り」
という名前になった。

伊達巻き

昔の巻物にかけ、
文化の発展を願う。

きんとん

金団と書き、財宝という意味。
豊かな生活が送れますように
という願いを込めた。

黒豆

家族みんなが
まめまめしく働き、
元気に過ごせるように
という願いを込めた。



お正月に!

寒さに負けない 体づくり



もうすぐ大寒(毎年1月20日頃)、
一年でいちばん寒さが厳しくなる時期です。
気温が低く空気が乾燥するこの時期は、インフルエ
ンザや感染症にかかりやすくなります。体を元気に
する食事をとり、寒い冬を乗り切りましょう。

タンパク質…魚や大豆製品

ウィルスをやっつける白血球はタ
ンパク質から作られます。積極的
に取り入れましょう。



ビタミンA、C…緑黄色野菜や果物

ウィルスに対する抵抗力を強くする
働きがあり、免疫力がアップします。



ぼんび組(4歳児)が食べたいお寿司は?



私たちはサーモン!



かつ巻き



僕たちはたまご



鉄火巻き



コーン軍艦



えびかき☆



まぐろ

