



梶原の森たんぽぽ保育園給食室

2025



明けましておめでとうございます。

今月は、春の七草や鏡開きなど1月ならではのお料理を楽しみましょう♪
行事食のいわれを知り、寒さを吹き飛ばして、元気に過ごしたいですね。



春の七草（七草おにぎり）

1月7日は、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べて、胃腸をいたわりましょう。
保育園では、七草がゆではなく、おにぎりにしていただけます。



今月の目標

行事食の
いわれを知る



【材 料】	4人分
★ 鮭	4切れ
☆ しょうゆ	小さじ2 (12g)
☆ 酒	小さじ1 (5g)
☆ おろししょうが	適量
★ 黒ごま	適量

- 1 鮭の水気をよく拭き取り、★調味料に漬ける。(30分～)
- 2 天板に1を並べ、黒ごまを魚の上にふりかけ、オーブン200℃で約10分程度、焼く。

食材にゴマをまぶして
焼いたお料理を
“南部焼”と呼びます。

鏡開き (11日)

年神様がいる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。
雑煮やおしるこ、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。



食事をするときに「噛む」ことを意識していますか？ 噛むことは、食べ物を噛み碎くだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 味覚の発達を促す
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化、吸収アップ
- ⑤ 肥満予防

「カミカミだよ」「よく噛んで
食べるとおいしくなるよ」と
声掛けをしながら、よく噛む
習慣をつけましょう☆

