



たんぽぽ共同保育園給食室 2026年(令和8年) 1月

2026年(令和8年)がスタートしました☆

今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、美味しく  
楽しい給食を作りたいと思います。

年末年始で乱れてしまった生活リズムを整えるためにも、あた  
たかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるように  
していきましょう！！



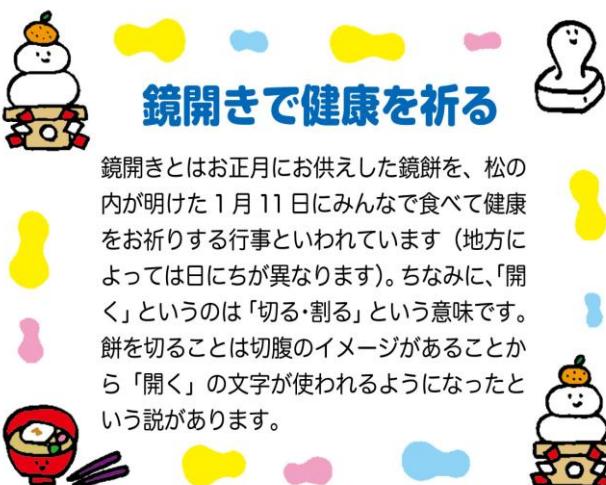
## ★★食育活動★★

- 1月は、くじらグループさんと味噌作りを計画しています。初の試みなので、子どもたちと一緒に頑張りたいと思います。
- 1月7日のおやつに『七草粥』を提供予定です。お正月のごちそうで、疲れてしまったお腹を休め、これから1年を健康で過ごせますようにと願う意味があります。七草の種類は、『せり』『なずな』『ごぎょう』『はこべら』『ほとけのざ』『すずな(蕪)』『すずしろ(大根)』です。覚えられるかな。

## 日本の食文化「だし」の良さを知ろう

和食中心のたんぽぽの給食では、昆布・煮干し・鰹節で、だしを取り、汁物や煮物に使っています。朝の登園の時間に「いい香り～」とだしの香りを感じることもあるのではないでしょうか。

だしパックをうまく活用すれば、お忙しい日々の中でも、簡単に美味しいだしを取ることができます。選ぶポイントとしては、原材料として「食塩」または「調味料」が使われていないものを。我が家でも、鰹の節と昆布が入っている市販のだしパックを利用しています。便利です！



鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

## たんぽぽレシピ

### 『れんこんのつくね焼き』☆子どもたちに人気☆

材料(1人分)：れんこん 20g 鶏ひき肉 30g

玉葱 15g 干し椎茸 0.5g 生姜少々

砂糖 0.5g 酒 0.5g 片栗粉 4g

Ⓐだし汁 7g 醤油・みりん各 1g

砂糖 0.5g 片栗粉 0.4g

#### 作り方

- ① れんこん・生姜・水で戻した干し椎茸はみじん切り。玉葱はみじん切りして、水気を切る。
- ② 鶏ひき肉・①・砂糖・酒・片栗粉をよく混ぜ合わせる。
- ③ 小判型に成形して焼く。
- ④ Ⓢを小鍋に入れ、火にかけ、たれを作り、③にかける。

#### 餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのでなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

##### 子どもに与えるときの注意点

- ①小さめにちぎる
- ②きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③切れ込みを入れて焼く
- ④口に入れさせすぎない
- ⑤食べているときに目を離さない

