



# 食育だより(1月号)

令和8年1月5日発行



## 12月クリスマス給食の紹介



### メニュー

- ・チキンライス
- ・エビフライ
- ・シーザーサラダ
- ・コーンポタージュ
- ・いちごのムース



クリスマスツリーの  
クッキー付きです♡



### 鏡開き

1月11日は一般的に「鏡開き」が行われます。鏡開きとは、お正月に飾っていた鏡餅をさげ、ぜんざいや雑煮などにして食べる行事の事です。

保育園では、9日の3時のおやつにお餅の代わりにさつま芋の入ったぜんざいを3時のおやつで提供予定です。一年間元気に過ごせることを願いながら、みんなで一緒に食べましょう！

### 七草粥

毎年1月7日、一年の最初の節句である「人日の節句」に七草粥を食べるのは、七草の若芽を食べて植物がもつ生命力を取り入れ、無病息災でいられるようにという願いが込められています。

保育園では7日の3時のおやつに七草粥を提供予定です！おたのしみに〜♡