



きゅうしょくしつ 給食室だより

令和8年1月13日

あたらしい1年が始まりました。今日の給食は、にんじん紅白ごはん、牛乳、赤魚の塩麴から揚げ、七草雑煮、みかんゼリーです。

1月7日には、1年間病気をせず無事に暮らせることを祈り、春の七草を入れた“七草がゆ”を食べる風習があります。春の七草

とは『せり・なずな・ごぎょう・はこべら・すずな・すずしろ・ほとけのざ』です。また、1月11日は鏡開きです。お正月に供えたもちを、お汁粉や雑煮にします。今日は、七草のうち『せり・すずな・すずしろ』以外を給食で使いやすい食材に変えて、もちを

入れた七草雑煮を作りました。

今年もしっかり食べて丈夫な体をつくりましょう！



七草雑煮



春の七草、全部言えますか？



みかんゼリー

ゼリー液をカップに入れていきます



すずな(かぶ)を切っています



一口大のもちです



赤魚の塩麴から揚げ