

給食だより 1月



令和8年1月5日 筑後保育所

新年明けましておめでとうございます。

今年も子どもたちの健やかな成長と元気いっぱいの笑顔が見られますように、安全で安心な給食作りに努めたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

☆ 七草がゆで無病息災 ☆



1月7日は「人日」(じんじつ)、五節句の一つです。この日に食べる縁起食が「七草がゆ」です。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪氣を払うといわれ、無病息災を祈って「七草がゆ」を食べる習慣になりました。

また、疲れた胃の調子も整えてくれます。保育所でも7日に「七草がゆ」をいただきます。



えんじひとりぶんりょう
園児1人分量

【 筑後保育所のポークカレーの作り方 】

豚肉	10 g
じゃがいも	30 g
たまねぎ	24 g
にんじん	11 g
バター	4 g
小麦粉	5 g
カレー粉	0.3 g
スキムミルク	4 g
湯	40 g
ウスターソース	1 g
ケチャップ	1 g
塩	0.08 g
油	0.5 g
ガラスープ	100 g

- 1, じゃがいもは1センチ角、にんじんは5ミリ角に切り、たまねぎは荒みじんに切れます。
- 2, 鍋に油を熱し、たまねぎを色が軽く付くらいまで良く炒めます。
- 3, 豚肉・にんじん・じゃがいもの順に加え、炒めていき、カラスープを加え、煮込みます。
- 4, 別の鍋にバターを溶かし、小麦粉を加え、良く練り、スキムミルクを湯で溶いて入れ、なめらかになるまで、混ぜます。
- 5, 野菜に良く火が通ったら、4・カレー粉・ソース・ケチャップ・塩で調味して出来上がりです。