

◆ようちえん給食



# 給食だより

2026

1  
月号

謹んで新春のおよろこびを申し上げます。

昨年中はようちえん給食のお弁当をご愛顧いただき、誠にありがとうございました。これからも園児さんたちに喜んでいただける給食弁当をお届けできるよう一層のサービス向上を目指し、スタッフ一同日々努めてまいります。本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

ようちえん給食株式会社



## 1月22日は カレーの日

ようちえん給食  
人気メニュー  
No.1!



カレーを  
食べよう♪

1月22日(木)に登場!



## ~世界の料理~ フランス

ラタトゥイユはフランス南部地方の郷土料理で彩り豊かな野菜を使い、トマトと一緒に煮込んだ郷土料理です。ぜひクロワッサンと一緒に召上がりください♪



1月20日(火)  
お弁当に登場!

## 旬の食材紹介

## 小松菜

小松菜はほうれん草と肩を並べるほど栄養が高く、クセのない味で食べやすく、お浸し、汁物などいろいろな料理に使える便利な野菜です。疲労回復や免疫力を高めるカロテンやビタミンCが含まれており、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムはほうれん草の約2倍あります。

## 小松菜 納豆オムレツ

◆ 材料  
●卵 ..... 2こ  
●小松菜 ... 1本くらい(葉と茎)  
●納豆 ..... 1パック



醤油やケチャップ  
など好みで  
いただきます

- ① 小松菜は加熱用タッパーに入れ、水を少々加えレンジで2分加熱します。水分を取り、1cmくらいの角切りにします。
- ② 納豆に醤油を入れよくかき混ぜ、①の小松菜と卵を加え、よく混ぜます。
- ③ 加熱用タッパーの底にラップを敷いて、②を流し、レンジで1分半加熱し、少しあげ混ぜ、再度レンジで2分加熱したらオムレツの完成!

## 郷土料理紹介 福岡県の「がめ煮」

がめ煮は祭りや祝いの席に欠かせない、福岡県、博多を代表する郷土料理のひとつです。鶏肉や野菜を油炒めしてから煮るこくのある煮物で、他の地方でも筑前煮と呼ばれ親しまれています。「がめ縁り込む(いろいろな材料を混ぜる)」が名前の由来とも伝えられています。



1月13日(火)のお弁当に登場!

食育  
MEMO

## 体調不良時の食事

寒い日が続き、体調管理が難しい季節です。子供はよく風邪をひいたり、体調をくずしてしまうことがあります。症状に合わせて食事も体に負担のないものを与えるようにしましょう。



### 熱がある時

高熱で食欲がない時は、イオン飲料、スープ、ゼリーなどで水分補給を十分に行います。熱があっても食欲がある時は、胃腸に負担のかからないおかゆやうどんなどの消化の良いメニューがおすすめです。

消化の良いものがオススメ



うどん



おかゆ

### のどが痛い時

十分な水分補給でのどを潤すよう心がけ、味の濃いものや、酸味・刺激のある食べものは控えましょう。冷たいお水よりも常温か人肌程度に温めたもののほうが◎。茶碗蒸しやあんかけなど、とろみのあるものはのど越しがよくおすすめです。



茶碗蒸し、豆腐など



とろみをつけた汁物



LINE  
こちらから登録できます♪



毎朝お弁当の写真を  
配信しています

### アレルギー対応食について

卵・乳・えび・かに・いか・  
サバは使用しておりません。  
その他については  
お問い合わせください。

## ようちえん給食

仙台市若林区鶴代町1-15  
TEL: 022-782-0821  
FAX: 022-782-0822  
URL: youchien-kyushoku.jp

