

令和8年1月号



食育フードシステム

給食だより



1月5日はお正月メニューです

- ・たまごふりかけごはん
- ・のり塩ポテト
- ・かまぼこ
- ・りんごコンポート
- ・鶏肉西京焼き
- ・黒豆
- ・千草焼き



1月の献立紹介

おせちにも入っている黒豆は、「まめ」に働く、暮らすという意味があり、今年も元気で丈夫に暮らせるようにという願いが込められています。

冬休み明けは生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きをしてごはんを残さず食べ、少しずつ生活リズムを戻していきましょう★



1月15日

～ゆうやけごはん～



ゆうやけごはんは、すりおろしたにんじんをお米と一緒に炊き込みます。炊きあがったご飯はきれいなオレンジ色で、夕焼けのようにみえることからゆうやけごはんと言われています。

にんじんをすりおろして加熱しているため、にんじんの独特な臭いが薄れにんじんが苦手なお子さんでも食べやすくなっています😊

2026

謹賀新年

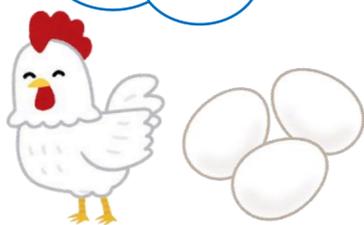
明けまして
おめでとう
ございます

謹んで新年のお慶びを申し上げます。
今年が皆様方にとりまして
健康に恵まれた一年になりますようお祈り申し上げます。
今年も園児様が食に興味を持ち
お給食が充実した楽しい時間になるよう
スタッフ一同精進して参ります。
2026年も食育フードシステムをどうぞよろしくお願いいたします。



大寒

～だいかん～



2026年の大寒は、1月20日から始まり2月3日までの約15日間続き、一年で最も寒さが厳しくなる頃とされています。
昔からこの時期ならではの旬の食材を取り入れ厳しい寒さを乗り越えてきました。
その中のひとつに『大寒卵(かんたまご)』があります。
大寒の時期に産まれた鶏の卵で、寒い時期に鶏は水を飲む量が減り、その分エサをたくさん食べて栄養を蓄えようとしています。
そのためこの時期の卵は栄養が豊富といわれています。
濃厚で味わい深い大寒卵を食べると、その年は健康や金運に恵まれると信じられてきました。
お子さんと一緒に、卵かけごはんやゆで卵で、卵そのものの素材の味を味わってみてください😊



こたつとみかんといえば、冬の風物詩ですよ。
寒い冬には欠かせないこたつですが、こたつの中の温度は人間の体温よりも高くなってしまっているので、知らず知らずの間に汗をかき身体が脱水しています。
みかんは100gあたり85gが水分で、ビタミンCも豊富なのでこたつで汗をかいた身体にぴったりの果物です。
寒い冬の日には、お子さんとこたつでみかんを食べながら一緒にぬくぬくするのもいいですね♪



【1月の食材予定産地】

- 《野菜》 かぼちゃ (北海道) ブロッコリー (香川) 長ネギ (宮城・埼玉) 大根 (千葉)
- ミニトマト (宮崎) しいたけ (山形) えのき (新潟) みかん (熊本) りんご (山形)
- 《肉類》 鶏肉 (日本・ブラジル) 豚肉 (日本・デンマーク)
- 《肉類》 牛肉 (オーストラリア・アメリカ)
- 《米》 ひとめぼれ (宮城県・山形県)

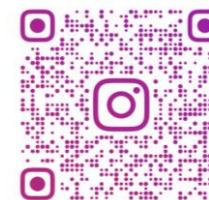
食育フードシステム東北株式会社

〒989-3125

宮城県仙台市青葉区下愛子字観音堂28

TEL 022-391-8666 (代) FAX 022-391-8667

メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com



SFS しょくいく
フードシステム東北

カメラをかざすと弊社
公式Instagramが出ます。
フォローよろしくお願いします!!