



# 給食だより

令和8年度

美保里こども園

寒い季節が続く中で、子供たちは元気いっぱい過ごしています♪ 幼児さんは、7日の発表会の為に一生懸命練習していますよ！ 2月といえば、節分の季節です。楽しく豆まきをし、大豆やイワシなどの食材を使った給食も提供していきたいと思います。

## 朝ごはん食べていますか？



おうちの方へ 朝食の準備、スピードアップのポイントは3つ

朝食は、一日のはじまりの大切なエネルギー源です。時間がないからといって抜いてしまわないように気をつけて！前夜の残り物を活用したり、冷凍したごはんをあたためて使うのも便利ですね。

★カップでできる  
簡単朝ごはんを  
載せてみたよ♪  
中身をアレンジす  
るといろんな味が  
楽しめるよ♡



### Point 1 下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするときに、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってもちろんOK。

### Point 2 調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。



### Point 3 パターンを決めて、なやまない

毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。



炒めないチャーハン



コーンクリームリゾット



カップフレンチトース



カップに材料を入れてレンジでチンするだけ♪

材料

ごはん 100g

A

豚ひき肉 30g  
コーン 20g  
万能ねぎ 適量  
しょうゆ 小さじ1  
ごま油 小さじ1/2

材料

ごはん 70g  
コーンスープの素 1袋  
水 150ml  
とろけるチーズ 15g

材料

食パン（6枚切り） 1/2枚  
A  
卵 1個  
牛乳 50ml  
砂糖 小さじ2

今年の節分は2月3日です！



・ 恵方巻とは・・今年は南南東



その年の恵方を向いて願い事を思い浮かべながら太巻きを  
切らずに無言のままで食べることによって「縁を切らない」  
「縁起を担ぐ」という意味があり、縁起が良い太巻き寿司です。

★具材の数は7種類が縁起物★

『7』という数字は、福の神として知られている「七福神」に由来しているといわれています。無病息災や商売繁盛などの幸福を願い7種類の具材を使用して海苔巻きにすることで、「福を巻き込む」「体内に取り入れると福が来る」という意味があります。