

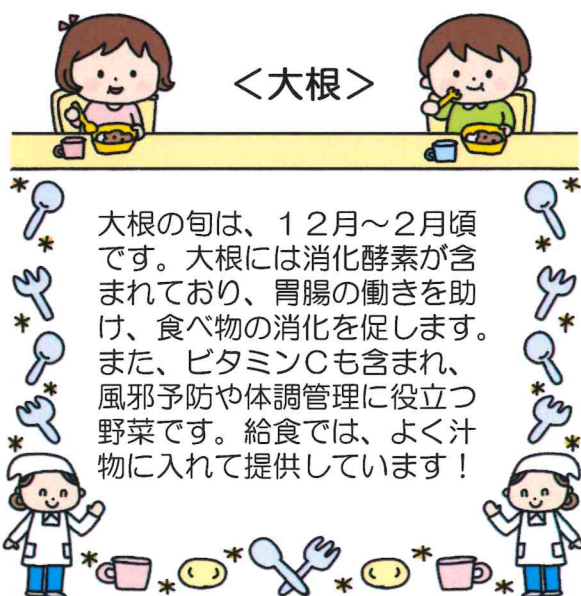


2026年1月  
はあと保育園中央  
〒753-0813  
山口市神田町4-22  
TEL083-941-5580  
[http://www.seirankai.or.jp/  
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)  
園長 蒔 英朗



明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。新しい年が始まり、子ども達も元気に登園してくれています。冬は体調を崩しやすい季節ですが、給食では体を温める食材や栄養たっぷりのメニューを取り入れています。今年も子ども達の「おいしい!」を大切に、安心安全な食事作りに努めていきます。

1月は、無病息災を祈って食べられるようになったと言われている、七草を使用したおにぎりを予定しています。どんな味だったか、お家でもお話してみてください。



### <大根>

大根の旬は、12月～2月頃です。大根には消化酵素が含まれており、胃腸の働きを助け、食べ物の消化を促します。また、ビタミンCも含まれ、風邪予防や体調管理に役立つ野菜です。給食では、よく汁物に入れて提供しています!

### お知らせ



1日(木)～4日(日) お休み  
24日(土) 参観日  
※たいよう組のみ給食参観  
30日(金) 誕生日会

## ～七草について～

### <七草って?>

七草は、寒い冬から春のはじめにとれる草や野菜の事です。お正月のあいだに、いっぱい遊んだり、食べたりしたお腹を、「ゆっくり休んでね」「元気に過ごしてね」という気持ちが込められています。七草は消化にやさしく、栄養もあるので、体を整え元気に新年を迎える為に食べられてきました。また、七草を食べることで、1年の健康を願うという意味もあります。

### <七草の種類知ってるかな??>

せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ  
すすな(かぶ)・すずしろ(だいこん)の7種類です!

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。  
また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

