

給食だより

食事アンケートの結果と傾向



対象：全家庭

2024/12/1
しおかせ認定こども園
回答率84%

ご協力ありがとうございました



◎食事内容と環境…朝食喫食率99%

- ほとんどの子どもたちが朝食を食べているようですが、「父母は食べない」との声もありました。大人も子どもも1日を元気に過ごすため、朝食を摂ることが大切です！
- 食事の内容については、時間に追われる朝のバランスが崩れがちではないでしょうか。豆腐や、ヨーグルト、フルーツ等手軽に食べられるものをつけたしてみましょう。
- 「食事はなるべく家族そろって」という家庭がたくさんあり、うれしく思います。体だけでなく、心を育て、マナーを学び、社会性を育む食事の時間を楽しめるといいですね。

◎マナーについて

- 「姿勢」「箸の持ち方」「茶碗の持ち方」が気になるベスト3でした。家族の皆様はどうでしょうか？裏面に「箸の持ち方」「食べる姿勢」を載せています。食事前に確認してみてください。

◎偏食について

- 野菜が苦手な子どもたちが多くいます。噛み切れない、味、舌触り…理由はいろいろあるようです。食べられるようになるきっかけを無くさないよう、食卓に並べ、おいしく食べている姿を見せてあげておくことをおすすめします。

◎食事で気をつけていること

- 栄養もマナーも気をつけている家庭がほとんどでした。どちらも、家族の影響を受けて習慣化していくものです。家族全員で意識できるといいですね。

◎水分補給

- 家庭でも、園に持ってくる水筒も「お茶」「水」での水分補給がほとんどでした。スポーツドリンクは、多量の糖分を含みます。こまめに飲むことで虫歯のリスクが高くなったり、食事に影響が出たりすることがあるので、飲みすぎには注意しましょう。

◎ご意見、ご質問等

- いつも同じものしか食べなくて困っている。
→お気に入りの食べ物ができるようですね。次のお気に入りを見つけるまで、ブームは続くかもしれませんが、焦らず、いろいろなものを食べている姿を見せてあげましょう。
- 嫌いなものも、園では食べているのに家では全く食べない。食べさせると吐き出す。
→お友だちが食べていると自然に食べられるお子さんが多いようです。ご家庭でもみんなが食べているとそのうち食べる意欲が出てくるので無理強いせず、待ってみましょう。
- マナーがなかなか身につかない。
→家族と一緒に食べるからこそ気づくものです。食事前に確認したり、気づいたときに声をかけたりしながら、家族全員で取り組むことをおすすめします。
- ミートソース、カレーのほかにも、食べやすいメニュー、魚の人気メニューを知りたい。
→レシピを用意しておきます。気軽に馬木までお声かけください！！
- 『毎日「おかわりした！」というぐらい、給食がすすき。』『食後、食器を片付けられるようになった。』『園でしていることが、家でもできるようになってきた。クッキングが始まると、その成長も楽しみ。』『給食を食べるから安心して、家では手抜きになってしまう。とてもありがたい。』『アレルギー対応に感謝している。』という、うれしい声も届きました。この声を励みに、よりよい給食にしていきたいと思えます。また、健康にすくすく育つことを願う気持ちは、ご家族も、こども園職員も同じです。困ったこと、悩んでいることは一緒に解決していきましょう！！



2024年は、12月21日です。冬至は、北半球において太陽が天頂に達する高度がもっとも低くなることから、1年で一番昼が短く、夜が長い日となります。2024年の冬至の日は、東京の日の出は6時47分頃、日の入りは16時32分頃で、昼の長さは約9時間45分です。冬至を境に、昼が一番長い「夏至」に向かって日照時間が長くなっていきます。

「風習」ゆず湯に入る風習は江戸時代から始まり、ゆずの強い香りで邪気を祓い、運を呼び込む前に体を清めると考えられていました。また、「ん」がつく食べ物を食べると「運」を呼び「ん」がふたつある食材は運気が2倍になるとされ、なんきん（かぼちゃ）、れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うんどん（うどん）は「冬至の七草」として知られています。



今月の郷土料理：島根県

すもじ…ちらし寿司の一種で、島根県の特産である焼きサバと、酢飯にもち米が入っているのが特徴。人参、干しいたけ、たけのこ、かんぴょうなどを甘辛く煮て、酢飯と一緒に混ぜ合わせて仕上げます。またたけごはんのおにぎり…特産品のまいたけを使った香り豊かな炊き込みご飯をおにぎりに！！



今月の給食：揚げ魚のじぶ煮風

＜材料：子ども1人分＞

- たら…50g
- 酒…1g
- 片栗粉…3g
- 油…適量
- ☆だし…適宜
- ☆砂糖…1g
- ☆しょうゆ…2g
- ☆みりん…1g
- 焼豆腐…20g
- にんじん…5g
- 小松菜…20g
- ★片栗粉…0.5g

＜作り方＞

- ①たらに酒をなじませ、片栗粉をまぶす。
- ②①を油であげる。
- ③人参、小松菜は下処理をして食べやすい細さ、長さ切る。
- ④焼豆腐はひと口大に切る。
- ⑤鍋に☆を入れて一煮立ちさせ、③④を加えて煮る。
- ⑥⑤に火が通ったら少量の水で溶いた★を加えてとろみをつける。
- ⑦②を器に盛り、⑥をかける。



※魚の種類は何でも大丈夫！あんをかけることで、バスつきも気にならず食べやすくなります。

★給食献立表は、使用食品を記載したものを配布しています。園で初めて口にできる食べ物がなく、食べたことのないものがあれば家庭で食べてみてください。