



# 給食だより

我孫子市  
湖北台保育園  
令和8年2月号



## 冬本番！寒さに負けない身体づくり

2月3日の節分の翌日が立春。暦の上では「春」を迎えますが、2月は1年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。かぜやインフルエンザ等の感染症への抵抗力をつけましょう。

### ★免疫力を高める食事★

○良質なたんぱく質をとりましょう！

(肉、魚、卵、大豆・大豆製品など)

○ビタミンAを含む食品を積極的に！

(ほうれん草、小松菜、南瓜などの色の濃い野菜)

### ★身体を温める食材を活用★

○冬が旬の野菜(大根、かぶ、ごぼう、里芋、れんこん、生姜などの根菜類)を活用しましょう。

### ★下痢やおう吐を伴うときは水分補給も大切★

温めた白湯などで十分な水分補給を心掛け、胃腸に負担のかからない食事にしましょう。お粥やおじや、軟らかくゆであうどんなどがおすすめです。野菜も繊維質の強いものは避け、ふだんより柔らかく調理しましょう。



食事とあわせて、十分な休養(睡眠)をとることも大切です。暖かくして身体を休ませてくださいね。

## 給食レシピ紹介

### 鶏肉のおろし焼き(2/18)

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

- ・鶏もも肉切り身(40g程度)……6切れ
- ・大根……60g
- ・生姜……少々
- ・醤油……大さじ1
- ・酒……小さじ1
- ・みりん……小さじ1
- ・砂糖……小さじ1

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 62kcal
- ・たんぱく質 9.1g
- ・脂質 1.9g
- ・食塩相当量 0.4g

### 【作り方】

- ① 大根、生姜は皮をむき、すりおろす。(大根から水分が多く出るようであれば、軽く切っておくとよい。生姜はお好みで)
- ② ①、醤油、酒、みりん、砂糖を合わせておろしダレを作り、鶏肉を10～15分程度漬け込む。
- ③ 深さのあるフライパンに②の鶏肉を漬け汁ごといれて、蒸し焼きにし、鶏肉に火を通す。お皿に鶏肉を盛りつけ、上にたれをかける。

鶏肉がしっとり軟らかく焼きあがります。むね肉でもかまいません。



## 2月3日は節分だ



### 柗鰯(ひいらぎいわし)

家の玄関先に飾る、葉のついた柗の枝に焼いた鰯の頭を刺したもの。鬼の嫌いな鰯のにおいと、とげのある柗の葉で鬼の目を刺し、邪気の象徴である鬼が家の中に入るのを防ぐとされています。



### 豆まき

季節の変わり目には、病気や災いを招く「邪気」が入り込みやすいので、炒った大豆(福豆)で邪気を追い払い、一年の幸福を願う行事として定着しました。窓や扉を開けて「鬼は外!」と唱えながら豆をまいて鬼を追い出し、次に鬼が入ってこないように窓や扉を閉めて「福は内!」と唱えながら豆をまきます。豆まきが終わったら、自分の数え年の分だけ、または年齢+1粒の豆を食べると、病気にならず、健康で過ごせるとされています。



消費者庁では、誤嚥事故防止のため、「豆やナッツ類は5歳ごろまで食べさせない」「少し大きい子どもでも食べることに集中し、ゆっくりとかみ砕いて食べる」などの注意を促しています。

### 恵方巻き

大阪発祥の風習で、商売繁盛や無病息災を願い、恵方(歳徳神がいるとされる方角:2026年は「南南東」)を向いて太巻きを食べることから始まったとされています。

食べるときは①恵方を向き、②願い事を心に浮かべながら黙って食べ、③縁を切らないように1本丸ごと食べる…を心掛けます。

※乳幼児はのりをかみ切るのが難しいので、切って食べましょう。





# 食生活に関するアンケート結果報告

12月に実施したアンケートの湖北台保育園の結果についてご報告します。多くの方にご協力いただきました。大変感謝しております。この結果をもとに、給食づくりや保育園での食育活動、給食だより等の食に関する情報の発信などに役立てていきます。(グラフ中の数字は回答数です)

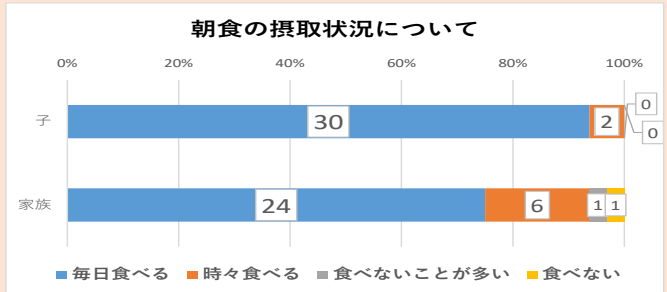
家庭数でアンケート用紙を配布し、回収率は66.7%(48枚配布、32枚回収)でした。ご協力いただきありがとうございました。



## 1. 朝食の摂取状況について

お子さん(登園前)と家族の方の朝食摂取習慣については右のとおりです。大人の方がやや欠食気味ようです。1日をスタートするにあたっての大切な栄養源となります。

家族の方も朝食を子ども達と一緒に食べて、1日をスタートしてみたいはいかがでしょうか？

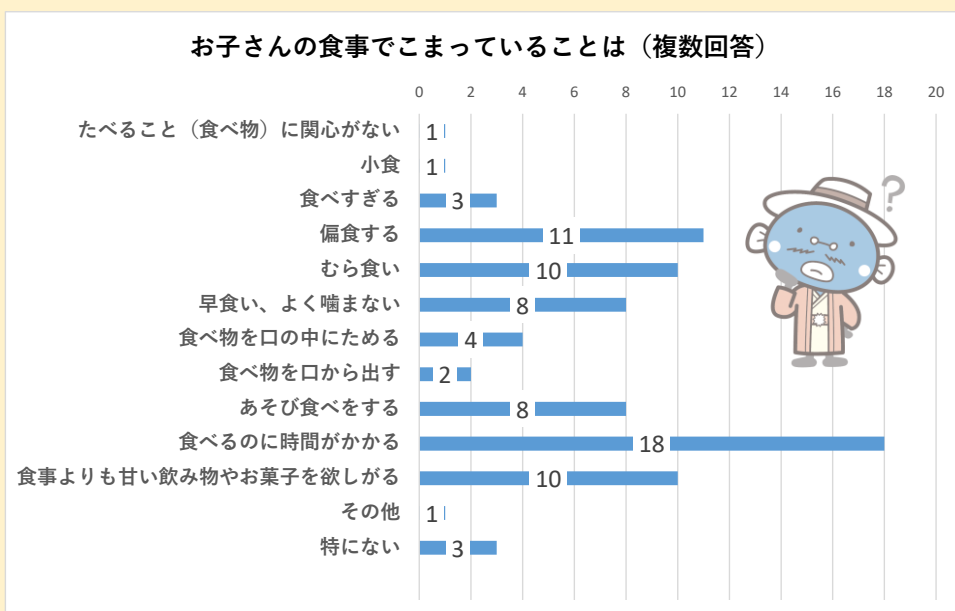


## 2. お子さんの食事でこまっていることについて

「偏食」については、成長とともにみられます。「好き」なものを増やすよりも「食べられる」ものが増えればよいと考えると気持ち楽になります。味よりも「固いから」「かみ切りにくいから」という理由で苦手な場合もあるので、調理方法を工夫してみるといいかもしれません。

「食べるのに時間がかかる」のは、自分で食事をするのが難しい低年齢のお子さんのほうにみられる傾向があります。食具を使い、よくかんで食べることができるようになると、解決していきます。

お子さん一人ひとりにあった対処方法が見つかるまで、色々な方法を試していくことが多いと思います。こまっていることを保育園と共有し、保育園でもいろいろ試し、家庭へお話できれば…と思います。家庭でなかなか解決できない場合、保育園にも相談してみてください。



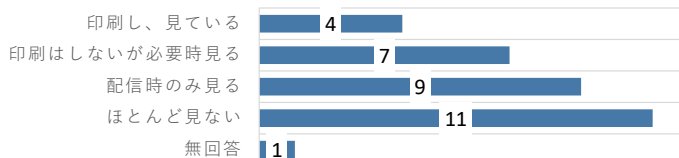
## 3. 献立表や給食だよりについて

献立表、給食だよりともに、今年度よりプリント配布からホームページへの掲載(LINEによる配信)に切り替わりましたが、「配信時のみ見る」「ほとんど見ない」を合わせ、全体の7割近くとなりました。

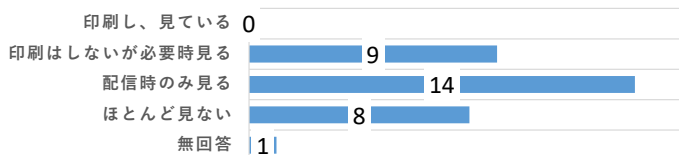
紙面の時に比べると、見る機会が減ってしまったという意見もありました。

献立表と給食だよりについては、湖北台保育園の掲示板(事務室となり)に貼りだしていますので、ご確認ください。(こちらを、携帯電話等で写真撮影していただいてもかまいません)。おたより等のペーパーレス削減への取り組みについてご理解ください。

### (1) 献立表を見ていますか



### (2) 給食だよりを見ていますか



#### 4. 給食レシピ(ホームページ)について

##### (1) 給食レシピを活用していますか

「見ているが作ることはない」という割合が多く、「見ない」と合わせると7割近くを占めていました。「作ってみたいな」と思う、給食レシピを今後、紹介していきたいと思います。

(2) レシピはどのようなものを参考にしていますか  
「野菜料理」「お子さんからのリクエスト」が多いようでした。また「短時間で調理できそう」なものを参考にしている方も見られました。

##### (3) 作ったことがあるレシピはありますか

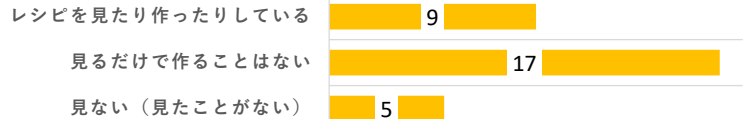
ひじきのマリネ、ひじきサラダ、切干大根のおにぎり、切干バンバンジー、きなこマカロニ、さつまいもご飯、大学芋、サマーシチュー、トマトサラダ、鮭の紅葉焼き、海苔の佃煮、塩昆布あえ、小魚のあめ煮、ポパイサラダ、鶏肉のママレードソース焼き・・・人気メニューがあがりました。

##### (4) 今後どのようなレシピを希望しますか

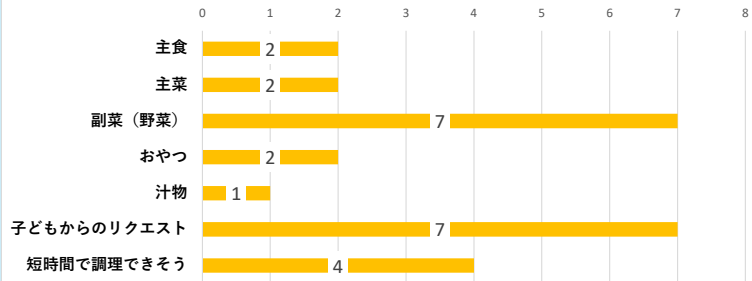
麺類(好きなので)、簡単にできるもの(切って煮るだけとか...)、真似しやすいもの、冷凍できるもの、珍しい食材を使わないもの(ほしぶどうサラダを作りたいけれども、ほしぶどうを買ったことがないので作っていません)

・・・個別対応もしますのでご相談ください。

##### (1) 給食レシピを活用していますか



##### (2) レシピはどのようなものを参考にしますか(複数回答あり)



右下の2次元コードから、我孫子市ホームページ内の給食レシピにアクセスできます。お時間のあるときに、ぜひ、ご覧になってください。

ホームページにない料理で、リクエストがありましたら、栄養士または担任までお気軽にお声がけください！個別に対応いたします。



#### 5. 保育園での給食やおやつについてご意見や感想がありましたら自由にお書きください。

◇いつもおいしい給食をありがとうございます。子ども達もいつも満足しています。これからもよろしくお願いします(多数)

…「おいしい給食」と書いていただき、感謝しています。直接保護者の方が、給食を食べる機会はとても少ないため、お子さんから話を聞き、展示食を見て、そう思われているのだと思います。

子ども達が毎日楽しみにしている給食、栄養士、調理員ともに、丁寧に作っていきたいと思います。

◇毎日、「今日はこれがでておいしかった」と子どもに教えてもらっています。

◇給食はよくおかわりをしていると子どもから話を聞きます。

◇バランスを考えて食事を作ってください、とても感謝しています。子どもも、みんなと楽しく食事をとっているようでうれしく思います。

◇いつもおいしく栄養たっぷりの給食をありがとうございます。

◇いつも子どもが楽しみにしています。

◇子どもがいつも「今日、〇〇をおかわりした」「今日は〇〇がおいしかった」と報告してくれます。

◇給食に育ててもらったといっても過言ではないわが子です。玄関、靴箱の上のイラスト&献立、メッセージがいつも楽しみです。いつか出版されるといいな。

…うれしいコメントありがとうございます。展示食のそばに献立表を置くスペースがなかったことと、給食の紹介や子ども達の様子を伝えたいと思い、日々メモを残しています。一緒にレシピを置いてあることもありますので、ぜひご活用ください♪



3月には、卒園を控えたくま組の子ども達のリクエスト献立が登場します。何が選ばれるでしょうか？どうぞ、お楽しみに！

