



給食だより

我孫子市立
寿保育園
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、軽く絞っておくとよい。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



柊鰯(ひいらぎいわし)

家の玄関先に飾る、葉のついた柊の枝に焼いた鰯の頭を刺したもの。鬼の嫌いな鰯のおいと、とげのある柊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)

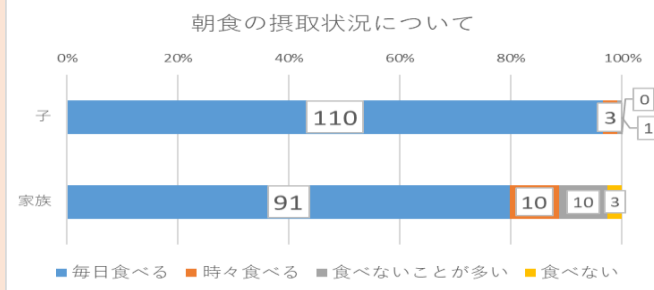
家庭数でアンケート用紙を配布し、回収率は79.2%(144枚配布、114枚回収)でした。ご協力いただきありがとうございました。



1. 朝食の摂取状況について

お子さんと家族の方の朝食摂取習慣は、右のグラフの通りです。大人の方がやや欠食気味のようです。朝食は、子どもの成長や大人にとっても元気な1日のスタートに欠かせない大切な食事です。

朝食を食べて体温を上げ、眠っていた脳や身体にスイッチを入れて1日をスタートさせましょう！

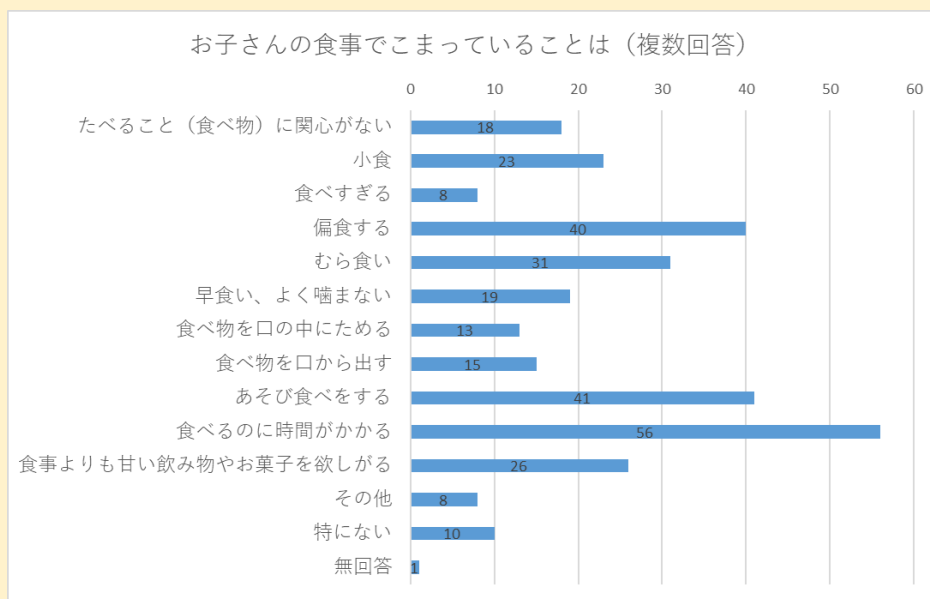


2. お子さんの食事でごまっていることについて

「たべること(食べ物)に関心がない」「小食」については、食材を身近に感じられるように一緒にお買い物に行き食材を選んだり、料理のお手伝いをしてもらうのも良いでしょう。保育園では、野菜を栽培したり給食の食材の皮むきをしてもらうと、苦手だった食べ物にも愛着が湧きチャレンジする姿が見られます。一緒に食べる家族が「おいしい！」と言いながら食べる姿を見ると真似て食べることもあります。

「偏食」や「むら食い」は、料理の味よりも「お肉などの筋が噛み切れない」「食材が固い」という食べにくさが理由となっていることがあります。歯の生え具合や食べ方を見て調理方法を工夫してみると良いでしょう。

「食べるのに時間がかかる」のは低年齢のお子さんに見られる傾向にあります。TVに集中しすぎない、おもちゃは片づけるなど食事と遊びの場所を区別することも大切です。



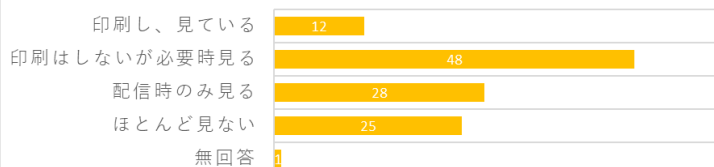
3. 献立表や給食だよりについて

献立表と給食だよりがデジタル配信になり、「印刷し、見ている」「印刷はしないが必要時見る」が約5割でした。献立表については「デジタル配信になって見たい時にいつでも見られるのでよい」という意見がある一方、「献立表を子どもと一緒に見て給食について話をしていたが、今ではその会話が減った」という意見もありました。

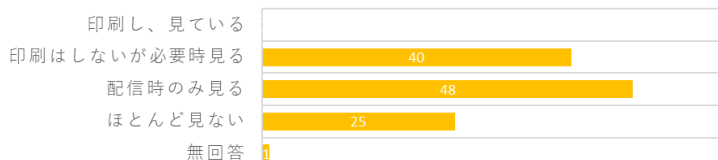
献立表は見学食のスペースにも掲示していますのでお子さんと給食の展示を見る際、ご確認ください。

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



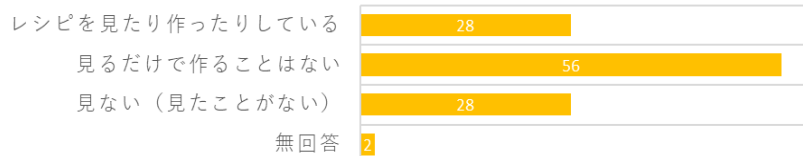
4. 給食レシピ(ホームページ)について

(1)給食レシピを活用していますか
「見るだけで作ることはない」「見ない」の割合が多く、全体の 7 割を超えていました。

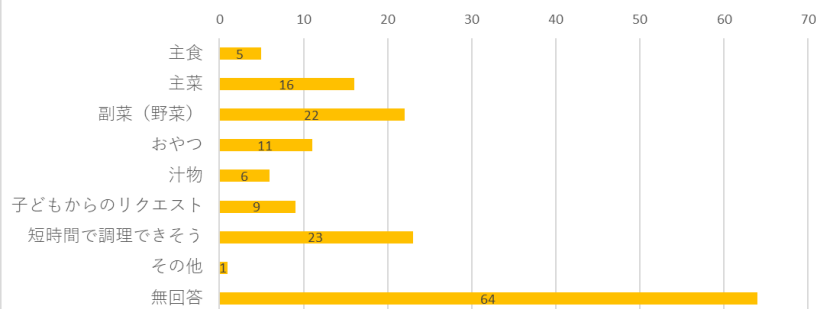
(2)レシピはどのようなものを参考にしますか
「主菜」「副菜(野菜)」「短時間で調理できそう」なものを見ている方が多く、次いで「おやつ」「子どもからのリクエスト」という結果でした。

(3)作ったことがあるレシピはありますか
切り干しパンバンジー、ほうれん草のごま和え、焼肉チャーハン、ビビンバ丼、ドライカレー、鮭のもみじ焼き、魚の竜田揚げ、からあげ、ナムル、ひじきサラダ、納豆和え、海苔の佃煮、きな粉ペーストサンド、きな粉マカロニ、チヂミなど

(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)



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

○バランスもよく食べやすい大きさに真似させてもらってます。一人ひとりをしっかり見て考えられていてすごいなと思います。

○いつも美味しい給食ありがとうございます。入園してから食べるのが大好きでほぼ完食し安心しています。栄養バランスを考えて作って下さっているので助かります。これからもよろしくお願いします。

○家でのごはんは進みが悪い日もありますが、給食はいつも全食で、おかわりもしてきます。いつも、おいしい給食をありがとうございます。

○いつもありがとうございます。お家では野菜をほとんど食べませんが、給食では食べているようです。助かってます。

○手作りおやつの内容は、紙の配布にまっさきに確認していました。家では偏食ですが、園ではそのようなことはないそうです。レシピ集も何種類か持っていて、時に家族にも渡したりしています。

○豆腐を難なく食べてくれるようになりました！

○家では偏食で、野菜を食べてくれないのですが、先日の試食会でパクパク食べている姿を見て、本当におどろきました。苦手な食材もあるようですが、少しでもチャレンジさせていただき、感謝しかありません。いつもおいしい給食とおやつ、ありがとうございます！！

○いつもバランスよく用意くださり大変助かっています。保育園で食べてくれるから…を心のよりどころに、手抜きすることに自分を悲観せずにすごせます。親の心の栄養でもあります。感謝。

○限られた費用、食材のなかで様々な工夫を凝らして下さってありがとうございます。毎日おいしく食べているようで、家族で献立表を見たり、給食の見本を見るのも楽しい日課となっています。私もデジタル配信の献立表を職場で見ても「おいしそうだな、たくさん食べたかな」と楽しんでます！

⇒こちらに掲載しきれないほどの沢山のコメントをいただきました。ありがとうございます。

毎日の給食でお子さんたちが笑顔で「おいしい！」と言って食べてくれるので栄養士、調理員は「もっともっとおいしい給食作ろ！」と励みになっています。今回、質問もいくつかいただきましたので、その回答は展示食近くのスペースに掲示しますのでご覧ください。