



給食だよい

我孫子市立
つくし野保育園
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、軟らかくゆでたうどんなどがおすすめです。野菜も纖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。

2月3日は節分です



柊鯛(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鯛の頭を刺したもの。鬼の嫌いな鯛のにおいと、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れるのを防ぐと言われています。



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、「豆やナツツ類は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、ゆっくりとかみ碎いて食べる」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。



食べるべきは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。

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。





食生活に関するアンケート結果報告

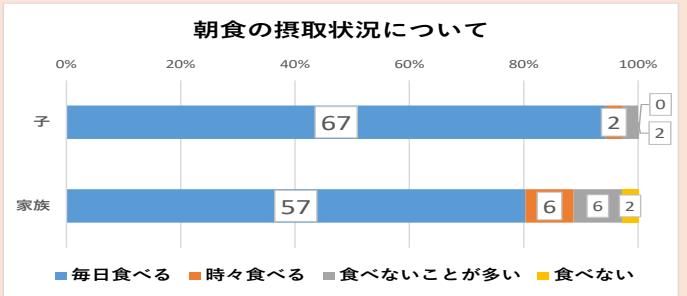
12月に実施したアンケートの結果についてご報告します。多くの方にご協力いただきました。大変感謝しております。この結果をもとに、給食づくりや保育園での食育活動、給食だより等の食に関する情報の発信などに役立てていきます。(グラフ中の数字は回答数です)

家庭数でアンケート用紙を配布し、回収率は83%(86枚配布、71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

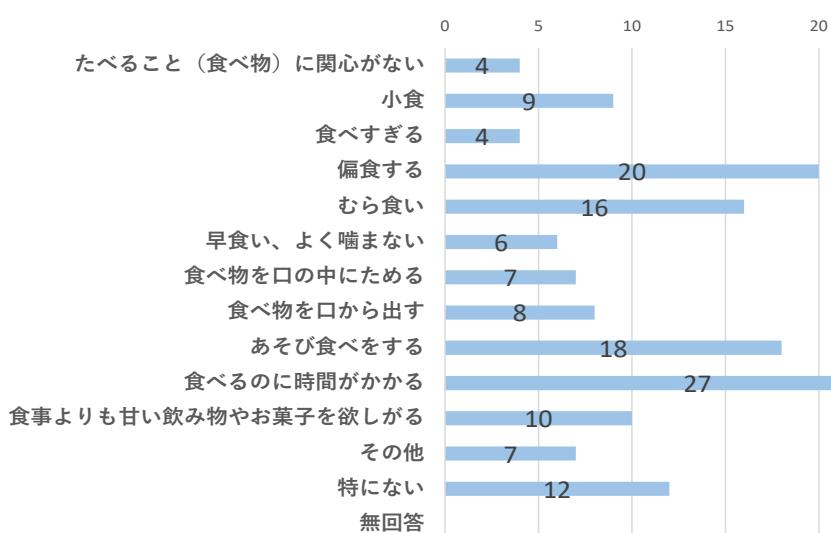
お子さん(登園前)と家族の方の朝食摂取習慣については右のとおりです。ほとんどの子どもは朝食を食べて登園できていますが、大人の方がやや欠食気味のようです。朝食は1日をスタートするにあたっての大重要な栄養源となります。家族の方も朝食を子ども達と一緒に食べて、1日をスタートしてみてはいかがでしょうか?



2. お子さんの食事でこまっていることについて

「食べるのに時間がかかる」が一番多く、次に「偏食」、「あそび食べ」、「むら食い」に困っている方が多いようです。困りごとは子どもの成長とともに変わり、解決していくこともあります。これからも給食だよりなどでお悩みについてのヒントをお伝えできるようにしていきます。

お子さんの食事でこまっていることは (複数回答)



～親子で食を楽しむために～

- ・生活リズムを整え、食事に向かう流れを作りましょう。
- ・食事に集中できる環境を作り、大人も一緒に食事をとりましょう。
- ・楽しい雰囲気になるような声掛けをしたり、お手伝いなどで食べ物に親しむ機会を作りましょう。

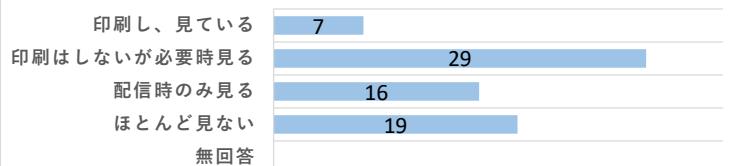


3. 献立表や給食だよりについて

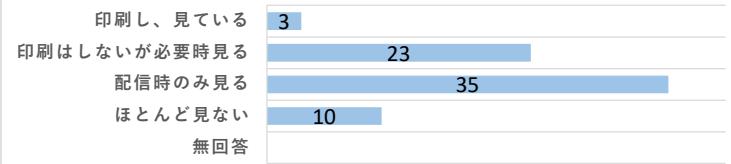
デジタル配信になっていつでも見られるようになり便利という回答と、紙媒体での配布のほうが良いという回答に分かれました。

給食だよりではこれからも食に関する情報や献立紹介など、家庭でより役立つような内容をお伝えできるよう取り組んでいきたいと思います。家庭での食の話題づくりとして、印刷も活用してぜひご利用いただければと思います。
(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



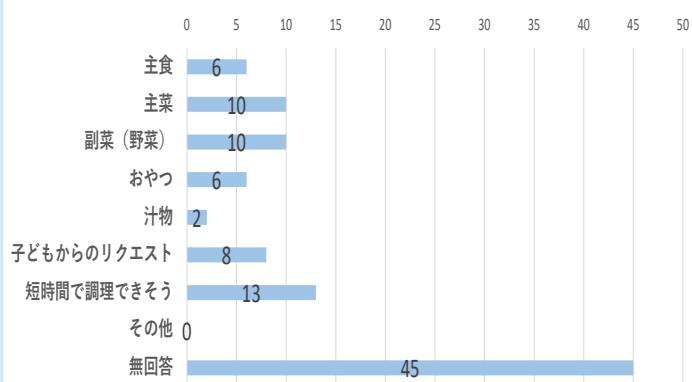
4. 給食レシピ(ホームページ)について

ホームページの給食レシピは、見るだけで作ることはない、あまり見ないという回答が多くつたようです。出来上がりの写真も載せており、過去の給食だよりで紹介したレシピもありますので、食事づくりの参考にしていただけすると嬉しいです。

(1) 給食レシピを活用していますか

レシピを見たり作ったりしている	13
見るだけで作ることはない	45
見ない（見たことがない）	13
無回答	

(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。

- ・移行食の場合、調味料はどの程度使用しているのでしょうか？(0歳)
⇒食事について悩みの多い乳児期については、保育参加(給食参加)の機会にご希望があれば味見をしていただいたり、調理のコツなどをお話できればと思います。わからぬことなどがありましたら普段の保育の日でも、いつでもお気軽にご相談ください。
 - ・季節のフルーツを出せないか検討していただけすると嬉しい。(1歳)
⇒デザートはいろいろ出したいのですが、近年誤嚥やアレルギーのリスクも問題となっているため、食の経験の少ない乳幼児には出しにくいのが現状です。ご家庭で家族の方と一緒にいろいろな食材に触れる機会を作っていただければありがたいと思います。
 - ・手作りのおやつを増やしてほしい。(1歳)
⇒人員・設備面などの現状もあり、手作りおやつは週に3回程度にさせていただいております。
 - ・子どもが保育園でのメニューなどを教えてくれるようになつたらレシピを参考にしたい。(1歳)
⇒作ってみたいレシピなどがありましたらいつでもお気軽にお尋ねください。
 - ・手作りのおやつが出るのでありがたい。(2歳)
 - ・家では食べてくれるものが少なくて困っているが、保育園では苦手な野菜もおかわりしているよう本当にありがたい。(4歳)
 - ・「今日おかわりしたよ！」と聞くことが多い。家では量を食べないのでとても助かる。(4歳)
 - ・「おいしかった、毎日おかわりしている」と聞いている。(4歳)
 - ・手作りのおやつを今後も続けてほしい。(4歳)
 - ・家では好き嫌いをするが、保育園では何でも食べていると聞いて安心できている。(4歳)
 - ・1日の内で必ずお米を出してもらえるのはありがたい。週末に作り置きや献立を考えるので、献立表の配信がもう少し早いと嬉しい。(4歳)
⇒献立表の配信はスケジュールの都合上、月の最終日となっておりますのでご了承ください。
 - ・家では時短のため、あまり手をかけられるものを準備できないが、給食でバランスよく栄養をとることができて助かっている。(4歳)
 - ・家では食べなくても保育園だと美味しい！と言って食べていると本人から聞き感謝している。(4歳)
 - ・給食の、好きなメニューを家でも作ると、野菜が食べられる。(5歳)
 - ・生フルーツも、我孫子市は出て立派だなと思った。(5歳)
- ※「いつも栄養バランスを考えたおいしい給食をありがとうございます。」というお声を多数いただきました。また、保育園だと苦手なものをがんばって食べている、家では食べない食材も残さず食べているといったご意見も多く、給食が子どもたちにとって貴重な食育の場となっていることを感じました。
- これからも子どもたちにとって安心でおいしい給食が提供できるよう、給食室一同努めたいと思いますのでよろしくお願ひいたします。