

給食だより 2月号

寒さが厳しい日が続いています。この寒さに刺激された野菜は、身を守るために糖分を蓄えるのでとっても甘くおいしくなります。大根、白菜、ネギ、かぶ、ほうれん草、小松菜等々・・・旬の野菜を味わいましょう。

食生活アンケートの結果

12月には『子どもの食生活アンケート』にご協力いただきありがとうございました。

食生活アンケートは市内保育施設に通う保護者を対象として実施し、今年は約1100件の回答をいただきました。今回はそのなかの結果を少しご紹介します。

お子さんは朝食で何を食べていますか？

主食だけでなくおかずや果物も食べる	62%
主食（おにぎり・ふりかけご飯・食パン・菓子パン）のみ	18%
主食と牛乳・豆乳	17%
ヨーグルトや果物のみ	1%
おかずのみ	0%

「主食だけでなくおかずや果物も食べる」と答えた割合は62%でした。その他の方は、朝食の栄養バランスが偏ってしまう可能性があります。菓子パンのみの方は、例えば、ピザトーストやサンドイッチに変えたり、具沢山のスープなどをつけたりしてみましょう。

お子さんの食事で心がけて行っていることは、どのようなことですか？

1位	さまざまな食材を食べさせる	57%
2位	楽しく食べる	52%
3位	なるべく家族そろって食べる	50%

乳幼児期は、さまざまな食材や味に触れ、味覚の幅を広げる時期です。はじめての食材は食べたがらないことがありますが、くり返し食卓に並べることで、大人が美味しそうに食べることで、一緒にクッキングをしてみると子どもも安心して受け入れられるようになっていきます。

家族そろって食事をし、子どもにとっても、大人にとっても食事の時間が楽しい時間になっているといいですね！

朝食を毎日食べるお子さんは100%!



(福) 聖母福祉会 藤枝聖マリア保育園
2025年2月19日 給食室

保育園給食の 人気メニューのご紹介



つくってみませんか 白菜の海苔和え

《材料：こども4人分》

白菜	240g
焼き海苔	2g
しらす干し	8g
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ半分

《作り方》

- ①白菜は1cm幅に切り、茹でる。
- ②ボウルに調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ③②に水気を絞った白菜としらすを入れ和える。
- ④海苔を加えて、さっと混ぜる。

