

給食だより

2021年 1月(冬号)
浦安駅前保育園 栄養士

朝夕の寒さが厳しくなってきました。風邪を引きやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜や果物、免疫力を高めるきのこなどを食事に取り入れ、風邪を予防しましょう。

さて、今回の給食だよりは、以前ご提出いただきました食生活アンケート集計結果を含めお伝え致します。また、裏面にはアンケート全体の結果もまとめましたので、そちらも合わせてご覧ください。



親子でクッキング

新型コロナウイルス感染症の流行の影響もあり、お休みの日を家で過ごす時間が増えたご家庭も多いのではないでしょうか？そこで、親子と一緒に料理をする機会も増えたのではないかと思います♪しかし親子といえども、ずっと家の中で一緒にいればお互いにストレスがたまることがあります。特に、外で遊びたい子どもにとって、家の中だけで過ごさなくてはいけないことは思う以上にストレスがかかることがあります。一緒に料理することによって、子どもの食への興味や意識を高めるだけではなく、ストレスを軽減することにも役立ちます☆園では今、これまで通りの食育活動やクッキング活動ができていない状況です。今後もできる限り努めてまいりますが、是非ご家庭でも親子で食を楽しんで、大切なコミュニケーションの時間にしてみてくださいね♪

親子一緒に♡

保育園の簡単おやつレシピ

のせて焼くだけ！～ピザトースト～

＜材料＞ すべて適量

- ・食パン
- ・ケチャップ
- ・玉葱
- ・ピーマン
- ・ハム
- ・ピザチーズ

- ① 玉葱は薄くスライス、ピーマン、ハムは千切りにする。
- ② 玉葱、ピーマンはさっと茹でておく。
- ③ 食パンにケチャップを塗り、②と、ハム、最後にピザチーズをのせて、トースターでチーズがとけるまで焼く。
- ④ 食べやすい大きさにカットして出来上がり♪

★ケチャップを塗ったり、具材をのせる作業は

子どももお手伝いできます！

★朝ごはんにもオススメです！

大人気のおやつ！～アメリカンドッグ～

＜材料＞ すべて適量

- ・ホットケーキミックス
- ・牛乳
- ・ウインナー
- ・揚げ油
- ・ブリッツ

- ① ホットケーキミックスをボウルに入れ、牛乳を加え混ぜ合わせ、ドロッとした生地を作る。
- ② ウインナーに竹串をさし、①にくぐらせて低温で揚げる。
- ③ 揚がったら竹串を抜き、そこに半分に折ったブリッツをさして出来上がり♪

★生地混ぜる作業、ブリッツをさす作業は子どもでもお手伝いできます♪

★竹串をブリッツに変えると楽しみが増えます♡

マナーは美しいお手本を見せてあげましょう

食事をするときの姿勢、おしゃべりはほどほどに、テレビを見ない……など、子どもたちに守ってもらいたい食事中のマナーはたくさんあるかと思います。

子どもはまわりの大人の方が大好きで、その人たちが何をしているのかよく見て、真似をしています。子どもと一緒に食事をすることの多い大人たちは、「真似されていい自分かどうか」を少しだけ意識して、食べるときの姿勢や手の使い方などに気を配ってほしいと思います。

ついやっていませんか？「悪いお手本」

新聞を読みながら
食べる



朝食どきのお父さんに多いしぐさです。朝子どもと一緒に食事ができる時は、しっかり向き合って、楽しく食事をしてほしいと思います。

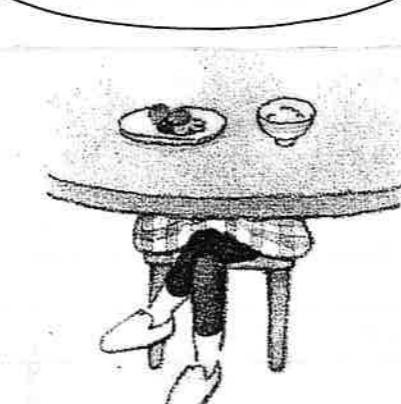
スマホを見ながら食べる



このような態度をとると、子どもは「自分よりスマホの方が大事なんだ」と思ってしまいます。

新聞のときと同じですが、食事の時は子どもとしっかり向き合いましょう。

足を組んで食べる



足先は、自分からは見えず人からはよく見えるものです。食事中に足を組むと姿勢が正しく保てないため控えましょう。

言行不一致



子どもには「席を立ったらダメ」と伝え、保護者が何度も席を立ったりすると、子どもは理由がわからないので言行不一致を感じてしまします。子どもへの説明や、行動を見直してみましょう。

令和2年 食生活アンケート

浦安駅前保育園

【回答数… 42家庭（46人）／配布数… 59家庭】

1. 朝は何時ごろに起きますか？	5時台： 2人 6時台： 14人 7時台： 27人 8時台： 3人
2. 朝ごはんは食べますか？	毎日食べる： 44人 時々食べる： 2人 全く食べない： 0人
3. 朝ごはんは何時ごろに食べますか？	5時台： 1人 6時台： 6人 7時台： 30人 8時台： 9人
4. 朝ごはんは主に何を食べていますか？（複数回答可）	ご飯・パン： 43人 おかず： 13人 汁物： 5人 牛乳（ヨーグルト）： 26人 果物： 1人 お菓子： 0人 シリアル： 8人 その他（うどん・ヤクルト・目玉焼き）
5. 家庭でよく飲む飲み物は何ですか？（複数回答可）	牛乳： 29人 乳酸飲料： 5人 炭酸飲料： 4人 野菜・果汁飲料： 14人 イオン飲料： 2人 麦茶・お茶： 38人 その他（水 8人・コカア）
6. 家庭でよく食べるおやつは何ですか？	おにぎり： 2人 菓子パン： 5人 サンドイッチ： 0人 せんべい： 16人 スナック菓子： 22人 クッキー： 26人 カップ麺： 0人 チーズ： 15人 ヨーグルト： 9人 プリン・ゼリー： 12人 チョコ： 14人 果物： 20人 手作りおやつ（バナナケーキ） その他（のり・アイス・あめ・いも・グミ 3人）
7. 夕ごはんは何時ごろに食べますか？	18時台： 17人 19時台： 27人 20時台： 2人
8. 食事は主に誰と食べますか？	大人と一緒に： 25人 兄弟姉妹と一緒に： 2人 大人と兄弟姉妹と一緒に： 17人 ひとり： 2人
9. 食事にかかる時間はどのくらいですか？	15～30分： 22人 30～45分： 18人 45分～1時間： 6人 1時間以上： 0人
10. どのような姿勢で食事をとりますか？	椅子に座って： 45人 床に座って： 1人 抱っこ： 0人 その他（）
11. 夜は何時ごろに寝ますか？	20時台： 4人 21時台： 23人 22時台： 17人 23時台： 2人
12. 子どもと一緒に料理をしますか？	よくする： 1人 時々する： 22人 しない： 23人
13. 外食はしますか？	月1～2回： 23人 週1～2回： 22人 週3回以上： 0人 その他： 1人 ※どのような所へ行きますか？ ファミレス・寿司屋・フードコート・マクドナルド・レストラン・焼肉・牛丼屋・うどん屋・スペゲッティ屋・居酒屋・ラーメン屋・イタリアン・定食屋・カレー屋

14. 子どもが好きな（よく食べる）食材、メニューは？	麺類・お肉・お魚・餃子・果物・納豆・ハンバーグ・味噌汁・ウンナー・パン・ごはん・オムライス・カレー・ひじき・豆腐・のり・ベーコン・ポテト・おにぎり・寿司・しらす・ブロッコリー・ゆかりごはん・わかめごはん・ほうれん草・トマト・ゼリー・ヨーグルト・もずく・シチュー・お菓子・ミートボール・芋類・ナゲット・コーンスープ・きんぴら・きゅうり・バナナ・コーン・からあげ・豚カツ・目玉焼き・豆類・ハム・卵料理・メンチカツ・チーズ・シュウマイ・生野菜・竹輪の磯部揚げ・グリーンピース・ケチャップライス・パンケーキ・ピザ・かぼちゃ・梅味・ポン酢味・気分によって変わる
15. 子どもが苦手な食材、メニューは？	野菜・生野菜・サラダ・トマト・肉・ポテトフライ・こんにゃく・ステック野菜・グレープフルーツ・ハンバーグ・ピーマン・レタス・弾力の強いもの・目新しいもの・グリンピース・ナス・いも・クリーム系・きのこ・すっぱいもの・カレー・ニラ・卵料理・ねぎ・かぼちゃ・きゅうり・えのき・エビ・ゴーヤ・しとう・ひき肉・かたい肉
16. 食事について困っていることはありますか？（複数回答可）	偏食・好き嫌い： 15人 遊び食べ： 19人 食べる量にムラがある： 18人 小食： 2人 食べる量が多い： 0人 早食い： 11人 食べるのが遅い： 11人 噛まない： 3人 間食（菓子・ジュース）の摂りすぎ： 4人 特になし： 4人 その他（食わず嫌い・素材そのものが好きなのでこったものは食べない・一品食べ・家だと手で食べがち・味の好みに偏りがある）
※上記で選択したものに対して、どのような対応をしていますか？	
一口は食べさせる・全部食べたら好きなおかず（デザート）をあげる・一週間でバランスがとれるようにしている・食事前にジュースやお菓子は出さない・お話が多くなってきたら「何の時間？」と聞く・帰宅時にお腹が空いている時はおかずに近いおやつを用意しておく・食べやすい切り方味付けにしている・苦手な物は一緒に食べる・遊び始めたら気をそらして食べ始めるのを待つ・テレビを消す・時計を意識させる・間食を減らす・行儀作法・自分で食べる量を決める・注意している・少量ずつ食べさせる・食事を中断もしくは終了する・保育園での給食がバランスのとれた食事のため家では特に何もしていない・食べ終わるのを待つ・苦手なものは細かくしている・親が手伝っている・アンパンマンの人形を使って食べさせている・食べるものを出す・色々な料理を出して好みを探っている	
17. 食事中に、家庭で心掛けていることは何ですか？	姿勢： 24人 食器の持ち方： 10人 箸の持ち方： 9人 いただきます、ごちそうさまの挨拶： 35人 食べる早さ： 4人 おしゃべり： 3人 テレビなどを見ない： 15人 一品食べをしない： 5人 その他（お腹いっぱいになること・食べ物食具で遊ばないこと・ワンプレートにしない・よく噛む・）特になし： 0人
18. 食事（メニュー）作りにおいて、気を付けていることはありますか？	例)栄養のバランスを考えて出しているなど ・食品添加物（調味料等）をなるべくとらないように心がけている・野菜多めのメニュー・3色バランスよくとるようにしている・無理をしないようにしている・食べやすくしている・完食できる量を出している・なるべく素材の味を引き出せるように・果物で匂を感じられるようにしている・品数を多くしてどれかを食べてくれることに期待している・同じメニューにならないようにしている・一汁三菜・苦手なメニューばかりにならないようにしている・行事メニューをいろいろしている・彩りよくしている・自分で食具が使えるように食べやすい大きさにしている・タンパク質をなるべくとるようにしている・品数を多くしている・和食メインにしている・ほめて一口でも食べさせてる
19. ご意見等ございましたらご記入ください。	※知りたいレシピ、献立や食育についてなど、ご意見・ご要望をお聞かせください。 ・チンジャオロースのレシピが知りたい・ピザ・トーストのレシピが知りたい・納豆揚げレシピが知りたい ・人気レシピを知りたい・おやつのレシピが知りたい・野菜を食べてくれるようなレシピが知りたい ・作り置き簡単レシピを知りたい・レシピを今後も継続してほしい・手づかみメニューを知りたい ・どんな食具を利用しているか知りたい・今はとにかく楽しく食べてくれることを大事におおきくなつてもらいたい ・スプーンを持って食べる練習の仕方を知りたい・他園の特色をもっととりいれるとよいと思う ・子どもが喜ぶ味付けやメニューを知りたい