



# 給食だより



2023年 2月(冬号)  
浦安駅前保育園 栄養士

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の内容についてお伝えします。また、集計結果は、1階の階段前に掲示し、ホームページにも掲載しています。



## 朝ごはんを食べて元気な1日

アンケート結果から、毎日朝食を食べていると回答したご家庭がほとんどでした♪

朝ごはんを食べると、頭と体、そして胃腸にも目覚めのスイッチが入るのです。メニューは、エネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「たんぱく質」を摂取することが望ましいと考えられます。また、胃腸の働きを良くするために、食物繊維を補えるとなお良いです。とは言え、忙しい朝にたくさんの品数を用意することはなかなか難しいものです。汁物を具沢山にすると一度にたくさんの栄養が摂りやすく、体も温まるのでオススメです☆☆  
朝ごはんの「糖質」として、ごはんやパンを食べることが多いかと思いますが、調理パンや菓子パンはごはんに比べて“脂肪分”“塩分”“添加物”などが含まれているため、ごはんと併用しながら、摂取する量に気を付けるといいでしょう。

### ～豆乳スープレシピ～

保育園でも人気のメニューです。様々な食材と合わせやすいので是非ご家庭でもお試しください♡

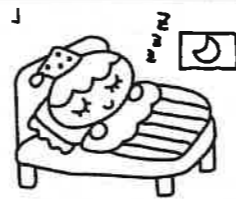
<大人2人、子ども2人>

- ・水 600ml ・調整豆乳 600ml
- ・コンソメ 適量 ・塩 適量
- ・お好みの具材

(鶏肉、豚肉、ベーコン、ウインナー、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、かぶ、人参、じゃが芋、玉ねぎ、きのこ類 など)

- ① 鍋に水を入れ、火にかける。
- ② 具材を食べやすい大きさに切る。
- ③ ①に②を入れ、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 具材が柔らかくなったら、豆乳を加える。  
(吹きこぼれやすくなるので、火加減に注意する)
- ⑤ コンソメ、塩で味を整える。

## 子どもの睡眠



朝は6時～8時の間に起き、夜は21時までに寝ると回答したご家庭が多くみられました。

「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉、一度は聞いたことあるかと思います。

睡眠不足になると、疲れやすくなったり、集中力が低下します。感情のコントロールができなくなり、お友達とけんかをしてしまうこともあります。お友達と仲良く遊ぶためにも睡眠は大切なことです。

何時間眠らなければならぬということは一概には言えませんが、睡眠中に出る成長ホルモンは22時～2時までの間にまとまって出ます。ですから、この時間帯に一番深い眠りに入っていることが望ましいです。20時～21時までの間に寝付くことが理想ですが、家庭の事情もあると思いますので、できるだけ早く寝られるといいでしょう。良質な睡眠をとり、しっかりと朝ごはんを食べ、元気に登園できるといいですね♪

## 飲み物の選びかた

よく飲む飲み物では、麦茶やお茶、牛乳が多い結果となりました。冬は、厚着や室内の暖房などでじんわりと汗をかいています。しかし、夏ほどの暑さはないため、つい水分補給を忘れがちになり、気づいた時には脱水症状になっていることもあります。麦茶には糖分がないので、水分補給にオススメです♪ナトリウム・カリウム・カルシウムなどのミネラルが微量ながら含まれています。汗をかくとこれらの成分は体から失われてしまうので、麦茶で補うとよいでしょう。水分補給に効果的とされるイオン飲料には、糖分や塩分が含まれているため、摂りすぎると虫歯や肥満・食欲不振などの原因となります。発熱や脱水症状などでなければ、水や麦茶で充分です。また、一見、健康的に感じてしまう野菜ジュースにも注意が必要です。野菜の代わりに野菜ジュースを飲めばよいわけではありません。食品添加物の甘味料や香料が含まれている商品もあるため、原材料などを確認しながら摂取し、飲みすぎには気を付けましょう。

## 正しい姿勢で食べましょう

食事中に心掛けていることについては、「姿勢」や「いただきます、ごちそうさまの挨拶」との回答が多く、園と同様に椅子に座って食事をとっているご家庭がほとんどです。

正しい姿勢で食事をとることは、マナーや見た目の美しさだけでなく、食道がまっすぐとなり内臓を圧迫しないことから、胃が活動しやすくなり消化が促進されるため、健康にもよいのです。正しい姿勢で座ると食べやすいということを、体で覚えられるようにしましょう。

<座り方>

- 椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばす。
- お腹とテーブルの間は、握りこぶし1個分空ける。
- ひじの高さがテーブルの高さくらいになるよう調節する。
- 足の裏がしっかり床につくようにする。
- ・・・足台を置いたり、背あてやクッションを利用して、  
落ち着いて、食事に集中できる環境を整えてあげましょう。

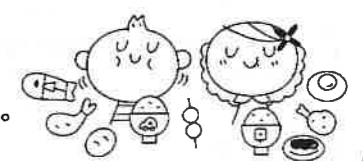


### 「じっと座ってられない」というお悩み…

食事の時にじっと座ってられない子は、椅子の高さが合っておらず落ち着けないという場合があります。また、大人が席を立つのを見て「立ってもいいんだ」と思っているのかもしれませんが、大人が席を立つときに理由を説明したり、ごちそうさまをするまでは席を立たないという決まりを作ったり、子どもが納得して食事に集中できる環境・雰囲気作りを心がけてください。

## 保育園の給食について

アンケートの中で、“保育園の味付けを知りたい”“保育園のメニューのレシピを知りたい”といった声が多くありました。以前は行っていた給食の試食もコロナ禍になってからは行えず、給食を保護者の方に食べていただけないことは私たち給食職員も悲しく感じております。以前のような日常に戻りつつありますが、子ども達の安全を第一に考え、情勢に応じて検討していきたいと考えております。また、給食のレシピは配布物、ブログ、掲示物等でお伝えしたいと思っております。連絡ノートでお伝えすることも可能ですので、お気軽にご相談ください♪



【 回答数… 25 (人) / 乳児】

1. 朝は何時ごろに起きますか？	平日 6時台：12人 7時台：10人 8時台：3人 9時台：0人 休日 6時台：2人 7時台：12人 8時台：5人 9時台：5人
2. 朝ごはんは食べますか？	毎日食べる：25人 時々食べる：0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？	平日 6時台 7人 7時台：12人 8時台：6人 9時台：0人 休日 6時台：0人 7時台：9人 8時台：6人 9時台：8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：14人 おかず：7人 汁物：6人 牛乳(ヨーグルト)：21人 果物：14人 お菓子：0人 シリアル：8人 パン：0人 その他( おもち、チーズ、トマト、ハム )
5. 家庭でよく飲む飲み物は何ですか？ (複数回答可)	牛乳：17人 乳酸飲料：4人 炭酸飲料：1人 野菜・果汁飲料：9人 イオン飲料：2人 麦茶・お茶：21人 その他( ミロ、水4人 )
6. 家庭でよく食べるおやつは何ですか？	おにぎり：3人 菓子パン：5人 サンドイッチ：0人 せんべい：14人 スナック菓子：5人 クッキー：6人 カップ麺：0人 チーズ：5人 ヨーグルト：3人 プリン・ゼリー：11人 チョコ：4人 果物：15人 手作りおやつ( ) その他( あまり食べない )
7. 夕ごはんは何時ごろに食べますか？	平日 17時台：2人 18時台：13人 19時台：7人 20時台：3人 休日 17時台：1人 18時台：14人 19時台：9人 20時台：0人
8. 食事は主に誰と食べますか？	大人と一緒に：17人 兄弟姉妹と一緒に：1人 大人と兄弟姉妹と一緒に：7人 ひとり：1人
9. 食事にかかる時間はどのくらいですか？	15~30分：13人 30~45分：6人 45分~1時間：3人 1時間以上：1人
10. どのような姿勢で食事をとりますか？	椅子に座って：24人 床に座って：8人 抱っこ：0人 その他( 立ちながら )
11. 夜は何時ごろに寝ますか？	平日 19時台：1人 20時台：6人 21時台：13人 22時台：5人 休日 19時台：1人 20時台：5人 21時台：13人 22時台：6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：5人 しない：19人
13. どのような形で食事をとっていますか？	自分で食べている：22人 親が食べさせている：8人 その他：1人
18. 食事中に、家庭で心掛けていることは何ですか？	姿勢：13人 食器の持ち方：1人 箸の持ち方：2人 いただきます、ごちそうさまの挨拶：20人 食べる早さ：1人 おしゃべり：3人 テレビなどを見ない：6人 一品食べをしない：2人 その他( 楽しく食べる、自分でやりたがるので好きなように食べさせる ) 特になし：2人

【 回答数… 16 (人) / 幼児】

1. 朝は何時ごろに起きますか？	平日 6時台：9人 7時台：7人 8時台：0人 9時台：0人 休日 6時台：3人 7時台：9人 8時台：4人 9時台：0人
2. 朝ごはんは食べますか？	毎日食べる：16人 時々食べる：0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？	平日 6時台 5人 7時台：10人 8時台：7人 9時台：0人 休日 6時台：1人 7時台：3人 8時台：11人 9時台：1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：7人 おかず：2人 汁物：0人 牛乳(ヨーグルト)：10人 果物：9人 お菓子：0人 シリアル：5人 パン：13人 その他( ウインナー、野菜、納豆、豆乳 )
5. 家庭でよく飲む飲み物は何ですか？ (複数回答可)	牛乳：9人 乳酸飲料：4人 炭酸飲料：0人 野菜・果汁飲料：3人 イオン飲料：2人 麦茶・お茶：11人 その他( )
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：2人 サンドイッチ：0人 せんべい：7人 スナック菓子：9人 クッキー：4人 カップ麺：0人 チーズ：3人 ヨーグルト：1人 プリン・ゼリー：6人 チョコ：8人 果物：5人 手作りおやつ( ) その他( グミ4人 )
7. 夕ごはんは何時ごろに食べますか？	平日 18時台：7人 19時台：8人 20時台：1人 休日 18時台：6人 19時台：9人 20時台：0人
8. 食事は主に誰と食べますか？	大人と一緒に：10人 兄弟姉妹と一緒に：1人 大人と兄弟姉妹と一緒に：6人 ひとり：1人
9. 食事にかかる時間はどのくらいですか？	15~30分：6人 30~45分：6人 45分~1時間：4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：16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？	平日 20時台：3人 21時台：7人 22時台：7人 休日 20時台：3人 21時台：7人 22時台：5人 23時台：1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：11人 しない：3人
13. 子どもに食事のお手伝いをしてもらっていますか？	食器を出す：8人 食器を下げる：11人 その他(時々一緒に作る、テーブルを拭く) しない：1人
18. 食事中に、家庭で心掛けていることは何ですか？	姿勢：13人 食器の持ち方：7人 箸の持ち方：5人 いただきます、ごちそうさまの挨拶：11人 食べる早さ：2人 おしゃべり：1人 テレビなどを見ない：4人 一品食べをしない：0人 その他( 一汁三菜、栄養 ) 特になし：0人