

給食だより



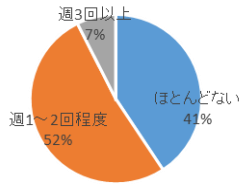
2022/12/1
しおかぜ認定こども園

食育アンケートの集計結果

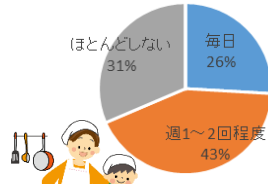
回答率: 78%

◎10月に、ほし・つき・すみれ組を対象に実施した、食育アンケートの集計結果をまとめました。

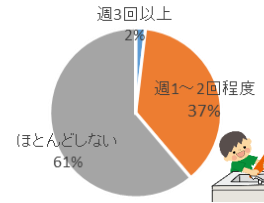
1.惣菜(レトルト食品・インスタント食品も含む)を使用することがありますか？



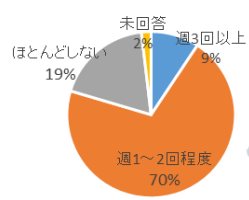
2.子どもが進んで食事の準備の手伝いをしますか？(例:食器を運ぶ、箸を並べる)



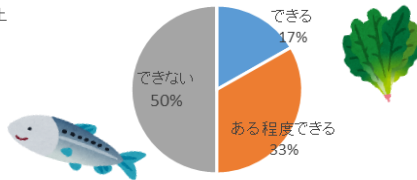
3.親子で料理をすることがありますか？



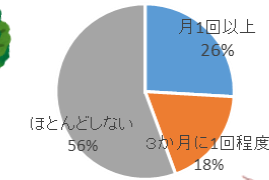
4.ご家庭で魚料理はどれくらいの頻度で作りますか？



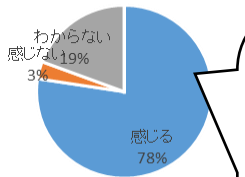
5.魚をさばくことができますか？



6.岡山の郷土料理又は、岡山県産の食材を使った料理を家庭で作ることがありますか？



7.こども園でクッキングをすることでお子さんの変化を感じられますか？(つき・すみれ組のみ)



- ・よく手伝うようになった。
- ・手伝おうとしてくれるようになった。
- ・お手伝いをしようと、声をかけてくれる。
- ・料理に興味を持つようになった。
- ・作り方を聞いてくるようになった。
- ・一緒に作りたいというようになった。
- ・食べれるものが増えた。
- ・クッキングを楽しみにしている。
- ・自信を持って作るようになった。
- ・今までは何も言わなかったのに、クッキングでやったことを家でもやりたいと言うようになった。
- ・卵を自主的に割る。
- ・洗い物をしてくれる時がある。

●半年前に実施したアンケートに比べると、お子さんの変化を感じている方が増えていました。料理に興味を持つようになったり、自分で作ることで食べられるものが増えていたり、とてもうれしく思います。一方で、親子で料理をする方が大幅に減っていました。コロナ禍の生活でも、少しずつ外に出る機会が増え、おうち時間が少なくなっているのかな？一緒に料理をする時間がなくても、買い物に行って食材を選んだり、食器を運んだりすることも、とても大切です。家庭でも簡単にできることから始め、食に関わる時間ができるといいなと思います。

クッキング



10月26日(水)すみれ組：手打ちうどん
小麦粉をこねて、簡単手打ちうどんを作りました。みんなで順番に、力いっぱいこねて、めん棒で丁寧にのばしました。打ち立てのうどんを茹でて食べると、つるつるもちりりしておいしかったです！！

今月の郷土料理：石川県 (12/9)

- 金沢カレー
黒っぽいルウで、カレーの上にカツがのせられ、ソースをかけます。千切りキャベツが添えられて、ステンレス製の舟形皿に盛りつけられ、フォークや先割れスプーンで食べます。
- 栗蒸ようかん
竹の皮に包まれ、大きな栗がゴロゴロと入っている栗蒸ようかんが、石川県にあるようです。蒸しようかんなので、もちりりした食感で、寒天で作る練りようかんとは一味違う味わいです。

《栄養士のちょっとまじめなお話》
感染症予防のために
食事のできることに！



●粘膜を強くする

●粘膜を強くする栄養素は、色が濃い野菜に多いカロテンです！
●にんじん、かぼちゃ、青菜、トマト等を積極的に食べましょう。目安は1日に必要な野菜350gのうちの1/3です。具だくさんのみそ汁やスープを用意しておく、すぐに食べて便利です。

★給食献立表は、使用食品を記載したものを配布しています。園で初めて口に食べる食べ物が無いよう、食べたことのないものがあれば家庭で食べてみてください。