



給食だより

LINE 配信移行期間版

我孫子市立保育園
令和7年2月号



2月2日は節分です



1年でいちばん寒い時期となりましたね。
さて、今年の節分は2月2日です。節分とは、季節の「節」を分けるという意味があり、毎年「立春」の前日が節分の日となっています。
季節の変わり目は天候が不安定なため病気にかかりやすく、邪気(悪い鬼)を追い払い、1年の無病息災を願う行事として豆まきを行います。また、恵方巻やイワシを食べる風習があります。

>>>豆まきについての注意>>>

消費者庁では、誤嚥事故防止のため、
●豆やナッツ類は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、ゆっくりとかみ砕いて食べる
などの注意を促しています。
節分豆の扱いに気を付けながら、家庭でも節分の行事を楽しんでみてください。



給食レシピ紹介

生揚げの五目煮(2/20)

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

- ・絹厚揚げ……………220g
- ・豚肉……………90g
- ・人参……………120g
- ・筍水煮……………60g
- ・玉葱……………90g
- ・干し椎茸……………3g(水で戻しておく)
- ・さやいんげん…30g
- ・サラダ油……………小さじ1と1/2
- ・三温糖……………大さじ1と2/3
- ・醤油……………大さじ1
- ・酒……………小さじ1/2強
- ・みりん……………大さじ1/2
- ・だし汁……………150cc
(干し椎茸の戻し汁を使ってもいいです)
- ・片栗粉……………小さじ1強

〈子ども1人分〉
・エネルギー 105kcal
・たんぱく質 6.3g
・脂質 4.6g
・食塩相当量 0.4g

【作り方】

- ① 絹厚揚げは1.5cmくらいの角切りにしてから熱湯をかけ、油抜きしておく。豚肉、野菜は子どもが食べやすい大きさに切る。さやいんげんはさっとゆでて水に取り、小さく切っておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、人参、筍、玉葱を加え炒める。
- ③ 豚肉の色が変わり野菜がしんなりしてきたら、調味料と椎茸、だし汁を加え、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ④ 煮えたら片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつけて出来上がり。

～食に関する情報～

困ったときのお助け食材



子どもの具合が急に悪くなった時や、台風や大雪の影響で買い物に行けなくなることがあります。いざという時のために、乾物や缶詰め、冷凍食品などをストックしておくとても便利です。

- ◎乾物…そうめん、干しいたけ、麩、切干大根、高野豆腐、ひじき、きなこなど
- ◎缶詰め類…ツナやサバなどの缶詰め、コーン、なめたけ、のり佃煮、トマト缶、ホワイトソースなど
- ◎冷凍食品…ミックスベジタブル、かぼちゃ、里芋などの冷凍野菜、冷凍おかず、冷凍うどんなど



子どもは軟らかい絹厚揚げの方が食べやすいでしょう。豚肉のかわりに鶏肉やひき肉でもおいしくできます。

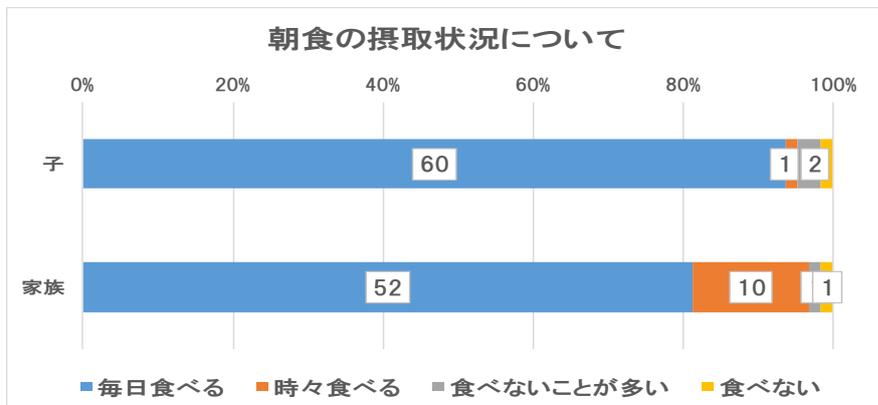
食生活に関するアンケート結果報告



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)

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。大人の方がやや欠食気味の様です。1日をスタートするにあたっての大切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たいはいかがでしょうか？



2. 献立表・給食だよりについて

(1) 献立表・給食だよりを読んでいますか？

献立表・給食だよりともに、多くのご家庭で読んでいただけていました。

(2) 給食だよりの内容について

●食に関する情報Q&A

多くのご家庭で参考にさせていただいている部分があるようです。子どもの食に関する悩みはそれぞれです。悩んだり困ったりした時は、お気軽に園にご相談ください。一緒に解決していきたいと思えます。

●保育園での食育活動

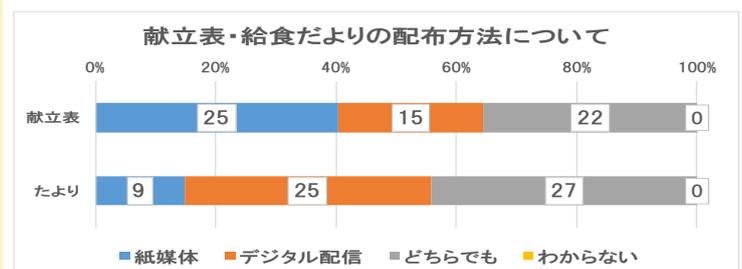
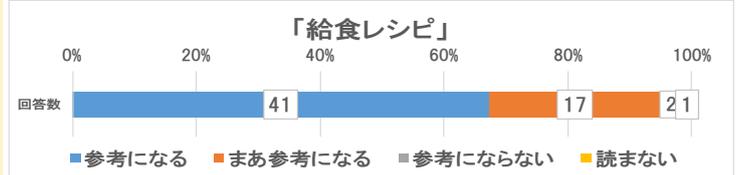
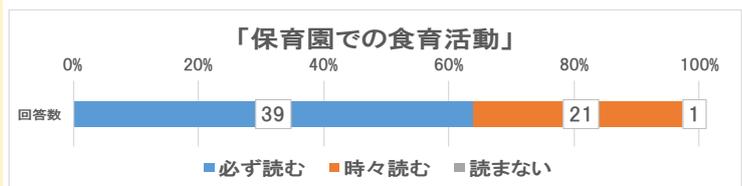
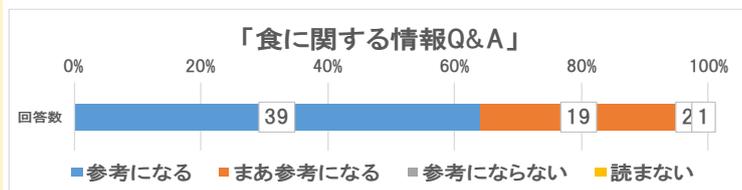
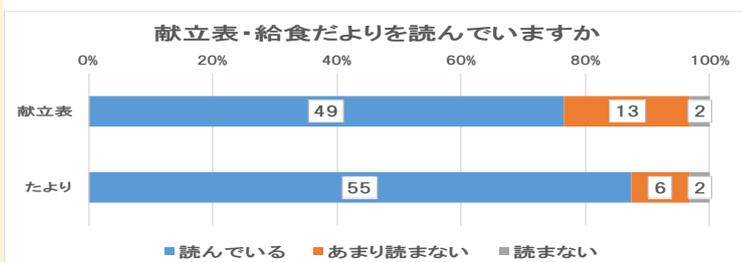
園での楽しい様子をお伝えできるよう写真を入れながら作成しています。4・5歳児クラスの食育行事が中心となりますが、できるだけ園全体の様子もお伝えしていけたらと思います。

●給食レシピ

参考になるというご家庭が多く、献立に関心を持っていただいていることがわかります。我孫子市保育園のホームページでも紹介していますのでそちらもご活用ください。他にも家で作ってみたい献立のレシピがあればお気軽にお尋ねください。

(3) 献立表・給食だよりの配布方法について

献立表は紙媒体での配布、給食だよりはデジタル配信を希望される方が多いようです。デジタル化に移行を進めているところですが、家庭でより役立てていただけるような配布方法を今後も考えていきたいと思えます。



家庭数でアンケート用紙を配布し、回収率は85.3%(75枚配布、64枚回収)でした。ご協力いただきありがとうございました。

