

きゅうしょくだより



聖隷のあ保育園 2023年12月号

日に日に空気が冷たく感じる今日この頃。気温差も激しく、感染症や風邪を引きやすい時期です。ですので身体の温まる食事で寒さを乗り切っていきたいですね。クリスマスの行事を楽しみにしている様子の子どもたちに、いつも通り日々美味しい給食を提供できるよう私たちも体調管理には気を付けて参りたいと思います。



みんなどうしてる？朝食を食べたがらないとき



先日は「こどもの食生活についての調査」について、ご協力をいただきましてありがとうございました。結果につきましては、集計をし、配布いたしますので少しお待ちください。

今年は「朝食」についてお伺いしました。忙しい中の支度ですし、乳児は食にムラがあるのも日常茶飯事。年齢や家族構成が様々だとメニューも難しい、食べてもらいたいけど現実には難しいというハードルが高い大変な朝食を、少しでも食べてもらいたいという思いから様々な工夫をされているご家庭がありました。回答に協力していただいた保護者の皆様ありがとうございます！



『工夫として多かったご意見』



◆「パンかご飯か等子どもに選択権をもたせる」

- ・自分で食べやすいスティックパンにする。(自分で食べる楽しみがありますね)
- ・パンのトッピングを子供に聞いて食べたいものを出すようにしている。(ジャム・バター・チーズ、きな粉など)

◆「フルーツやヨーグルトなどデザートをつける」

- ・好きなフルーツでテーブルに誘う。(食欲がなくてもフルーツなら食べられる子は多いです)
- ・フルーツヨーグルトやきな粉をまぶす。(たんぱく質やビタミン、食物繊維が摂れます)



◆「好むメニューをだす」

- ・じゃが芋おやき、卵焼きなど苦手な食材でも混ぜて焼くと食べてくれます。
- ・子供の好きなメニューを出すと食べてくれる。



◆「その他のご意見」

- ・汁物を出すタイミングを考える。食事に飽きてきたころに出すと気分も変わり食べてくれる。
- ・食べたがらない野菜や肉・魚など隠して入れると分らず食べてくれる。

いかがでしたか？すぐに試せるアイデアが沢山でした。他にも、小さいおにぎりや、温かいみそ汁、スープは、園でも季節や世代問わずいつも人気なメニューなのでお試しください。お皿やトレーを変えてみると雰囲気が変わり食べてくれることもあるそうです。

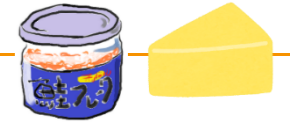


皆様から教えていただきましたおすすめ朝食メニューをレシピにしてみました♪お試しください！
味付けや固さはお好みで調整してくださいね。



鮭フレークとチーズ丼

材料	1人分	作り方
ごはん	1杯	① 炊いたごはんに、食べやすい大きさに切ったチーズとトマト、その他の材料をトッピングする。 ② 月齢によっては、大人が混ぜ合わせてあげましょう。
鮭フレーク	大きじ1	
ベビーチーズ	1個	
青のり	少々	※その他、ツナ缶やハム、かつお節でも美味しそうですね♪ 乳アレルギーがある子はチーズを乳不使用の食物性シュレツドやマヨドレに変えてください。
トマト	1/4個	



ホットサンド

材料	1人分	作り方
食パン (8枚切り)	1枚	① キャベツは大き目の千切りにし、レンジで加熱して軟らかくしておく。 ② ウインナーは横長に薄くスライスしておく。 ③ 半分に切った食パンにケチャップを塗り、①と②を載せてパンで挟む。 ④ ホットサンドメーカーで焼いたら完成。
キャベツ	小さめ1/2枚	
ウインナー	1本	
ケチャップ	少々	



※ホットサンドメーカーがない場合は、③の後、フライパンにバター又はマーガリンを入れて溶かし、③をフライパンへ入れたら、食パンが覆える大きさのアルミホイルをかぶせて両面ほどよく焼いたら完成です。その際、おもし(やかんなど)があると更にホットサンドらしくなりますよ。
※その他、ツナ缶やスパム、卵、チーズ、ブロッコリー、トマトでも美味しそうですね♪

たまごスープ

材料	作りやすい分量	作り方
だし汁	700cc	① ほうれん草は食べやすい大きさに切っておく。 ② だし汁(鍋に水を入れて沸騰したら、だしパックを入れて作る)に、①を入れ、コーン缶を加え、塩で調味する。 ③ 卵を溶き、②に回し入れたら完成。
クリームコーン缶	1缶(400g)	
ほうれん草	1/4束	
卵	2個	
塩	少々	



※卵アレルギーがある場合には、豆腐や鶏ひき肉に変えてください。
※ほうれん草はキャベツやブロッコリー、ワカメでもおいしくいただけます。