

きゅうしょくだよい



聖隷こども園わかば 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。結果の全詳細につきましては、近々コドモンで配信予定で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。食育講話の時などに、子どもたちに朝食について聞くと「ゼリーだけ」「チョコパン食べた」「きいろのなかま（糖質）は何もなかった」と心配になってしまうこともあります。忙しい中の支度ですし、乳幼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。その一部をご紹介します。ぜひ参考にしてみてくださいね。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)
- 食パンか麺かシリアルかの選択肢。(朝でも食べるお気に入りのメニューがあると助かります！)
- おにぎり、お茶漬け、サンドウィッチの選択肢。(サンドウィッチに入れる具材の選択肢もありましたよ)
- 前日に聞く。(朝起きるのが楽しみになりそうですね)



◆「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にする。(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」

- ホットケーキを焼く。(いい香りに五感が刺激を受けますね)
- ハンバーグや唐揚げなど冷凍食品を利用する。(朝はたんぱく質も大切！メニューの幅が広がりますね)
- キャラクターの絵がついた魚肉ソーセージやパンなどを出す。(〇〇みたいに強くなるよ！)



◆「その他のご意見」

- 丼ぶりや混ぜご飯で栄養のバランスに考慮する。
- パンには好きなジャムを塗る。
- ハムチーズホットサンドがお気に入り。
- 塩昆布おにぎりは良く食べる。



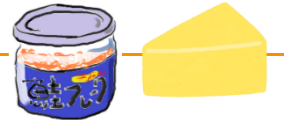
いかがでしたか？すぐに試せるアイデアが沢山でした。他にも、小さいおにぎりや、温かいみそ汁、スープは、園でも季節や世代問わずいつも人気なメニューなのでお試しください。お皿やトレーを変えてみると雰囲気が変わり食べてくれることもあるそうです。

皆様から教えていただい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。 ※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。
鮭フレーク	大きめ1	
ベビーチーズ	1個	
青のり	少々	
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。