



# みのり給食だより

令和6年度 冬号

新しい年がスタートしました！温かい食事を摂り身体を温めながら、寒さに負けない丈夫な体を作っていきましょう。

## ～令和6年度嗜好調査の結果について～

日頃より、みのりの活動にご理解・ご協力をいただきましてありがとうございます。また、お忙しい中、嗜好調査のアンケートにご協力頂き、ありがとうございました。多くの方からのご回答をいただき、とても嬉しかったです。今後の給食提供の参考にしていきます。遅くなりましたが、集計結果を抜粋してご報告させていただきます。

### ○食事中にテレビをつけていますか？

はい 70% いいえ 30%

### ○ファーストフードを利用しますか？

はい 30% いいえ 70%

楽しみとして食べたり、時間がない時に便利ですね！前後の食事で野菜や果物を取り入れていきましょう。

### ○好きな食材はなんですか？

1位：肉 2位：果物 3位：麺類、パン

### ○よく作る料理は何ですか？

1位：カレーライス 2位：焼き魚 3位：ハンバーグ、唐揚げ、焼きそば  
焼き魚がランクインしました！魚が好きな子どもたちが多く嬉しいです。

### ○献立を考える際、特にどんなことに気を使いますか。

1位：家族の好みに合わせる  
2位：季節感のある食材を取り入れる  
3位：早く調理できる献立にする

食事は「食べてくれる」+「ストレスなく作りたい」ですね。給食では様々な味を知ってもらえると嬉しいです。

### ○ご意見

- ・ いろんな食材を食べさせてほしい  
→ バリエーション豊かな献立を考えていきます。
- ・ 献立の写真があると量も含めてイメージしやすい  
→ 毎日の献立写真をみのり廊下に掲載する予定です。また、行事食の際は SNS 等に投稿していきます。



## 食事中の動画視聴について

食事中にテレビなどを観ることは情報を得ることができ、大人にとっては効率が良いですね。しかし、子どもにとってはどうでしょう？

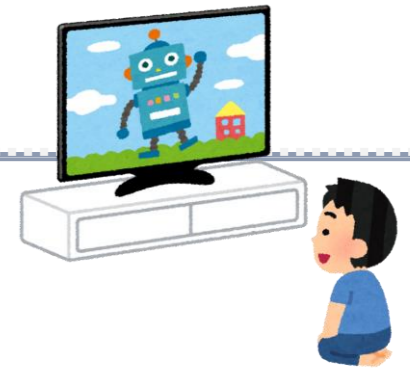
**メリット**：動画を観ながら食べているので、おとなしくゆっくり食べてくれる。

**デメリット**：食事に集中しにくくなり食べこぼす、進まない、咀嚼回数が減りやすい、味がわかりにくくなり濃い味付けを好むようになりやすい。

子どもは年齢が低いほど、2 つ以上のことを行うのは難しいと言われています。できれば食事中の動画視聴は避けたいところです。もし、毎食時に動画を視聴していたら、朝だけやめてみる、「20 分だけね」と時間を決めて途中で消すなど少しずつ進めていきます。

☆テレビは便利で楽しいものです。

メリハリをつけてうまく活用していきたいところですね！



## ☆給食レシピ☆ (4人分程)

### 鮭のちゃんちゃん焼き (ホイル包み)

・ 生鮭切り身 4切れ ※塩鮭ではなく生鮭で作ります

- |         |            |   |
|---------|------------|---|
| ・ 酒     | 5g 程       | ① 鮭の水気をしっかりとふき取り、酒と塩を表面になじませる。  |
| ・ 塩     | ほんの少し      | ② キャベツをざく切り、人参を短冊、玉ねぎとピーマンを薄くスライス (電子レンジで加熱するか、蒸し器で蒸しておくで野菜の仕上がりが軟らかくなります)。 |
| ・ キャベツ  | 100g       | ③ ○を合わせて加熱し、アルコール分を飛ばしておく。  |
| ・ 玉ねぎ   | 100g       | ④ アルミホイルを大きめに広げて、下から野菜→鮭→たれ→バターの順にのせる。アルミホイルの口をしっかりと閉じる。                    |
| ・ 人参    | 40g        | ⑤ フライパンに④を並べ、大きじ 2 程水を入れる。蓋をして中火で 10 分～15 分ほど蒸し焼きにする。                       |
| ・ ピーマン  | 40g        | ☆焼き色、香ばしさを出したいときはアルミホイルを開けてトースターで追加過熱をしてください♪                               |
| ○ 合わせ味噌 | 30g        |   |
| ○ みりん   | 12g        |   |
| ○ 酒     | 12g        |   |
| ○ 三温糖   | 12g        |   |
| ・ バター   | 20g (4 等分) |   |



鮭は白身魚に分類されます。鮭が食べるオキアミ類にはアスタキサンチンという赤色の天然色素 (カロテノイド) が含まれています。鮭の身は稚魚のうちには白いのですが、どんどん身が赤くなっていきます。鮭に含まれるアスタキサンチンや、ビタミン D、ビタミン E などの脂溶性ビタミンは油に溶けやすいため、油で調理すると効率よく摂取することができます。これらの栄養素は抗酸化作用があり、細胞の酸化を防いでくれます☆