

令和8年

1月

給食だより



飯田市保育家庭課

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいのかどもたちを、食事の面から支えていけるよう、おいしく楽しい給食を目指し、心をこめてつくっていききたいと思います。寒さが厳しい時季ですので、感染症がはやりやすくなります。手洗い、うがいをしっかりと、食事をおいしく食べ、元気な身体をつくっていきましょう。



春の七草

1月7日は「七日正月」ともいい、1年の無病息災を祈る行事が行われ、その日の朝に七草がゆを食べると1年を元気に過ごせると言われています。古くに中国から伝わり、江戸時代になって一般に広まったといわれるこの風習は、今も受け継がれています。また、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという役割もあります。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。あまり聞きなれない名前ですが、すずなはかぶ、すずしろは大根のことで、他は早春に生える草です。便利な七草セットが売られていますので、ご家庭でも家族そろって七草がゆをいただくのはいかがでしょうか？

冬のかぜを予防しましょう

○かぜの予防

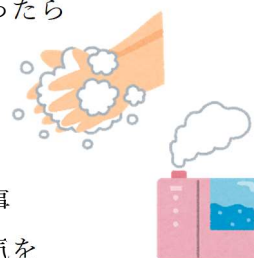
家庭で…

- ・部屋の換気をこまめに、湿度に気を配る
 - ・睡眠を十分にとる
 - ・栄養を十分にとる
 - ・規則正しい生活
 - ・人ごみを避ける
 - ・うがい、手洗い
- 外出から帰ったら…
- ・うがい、手洗い

こどもがかぜを全くひかないことは不可能です。かぜをひくことで免疫を獲得しています

○かぜをひいてしまったら

- ・保温、安静
- ・十分な睡眠
- ・水分を十分にとる
- ・バランスの良い食事
- ・室内の空気に湿り気を



豆腐入り松風焼き \ 保育園のレシピ /

材料<大人2人、こども2人分>

鶏ひき肉	150g
絞豆腐	120g
にんじん	30g (約 1/5 本)
玉ねぎ	60g (約 1/3 個)
パン粉	大さじ 8
牛乳	大さじ 2.5 杯
卵	L サイズ 1/2 個
三温糖	小さじ 2
みそ	小さじ 4
白いりごま	大さじ 1

作り方

- ①にんじん、玉ねぎはにして水気を切り、豆腐はつぶす。
- ②ひき肉に①、Aを加え、ねばりが出るまでよく混ぜる。
- ③鉄板にクッキングシートを敷き、②を2cm くらいの厚さにならし、ごまをふりかけ、180℃のオーブンで 20 分程度焼く。
- ④焼きあがって、少し冷めてから切り分ける。

料理に込められた思い…

おせち料理の縁起物の一つである「松風焼き」は、表面にだけケシの実やごまをまぶし、裏には何もない状態のものであることから、「裏のない、隠し事のない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。

裏面へ⇒

食事に関するアンケート

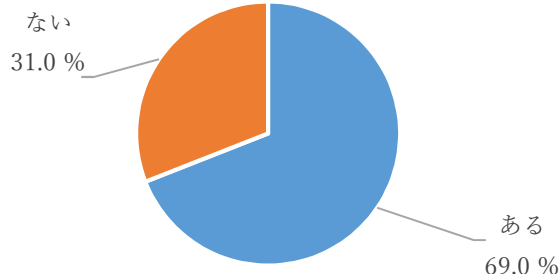
6月の食育月間では、食事と睡眠に関するアンケートにご協力いただき誠にありがとうございました。ご回答いただいたアンケート結果をご報告いたします。今月は「こどもの食事について困っていること・悩んでいること」についてです。

Q. お子さんの食事について、困っていることや悩んでいることはありますか。

<結果>

- ・ある : 69.0%
- ・ない : 31.0%

約2/3のご家庭で、食事についての困りごとや、悩んでいることがあるという回答でした

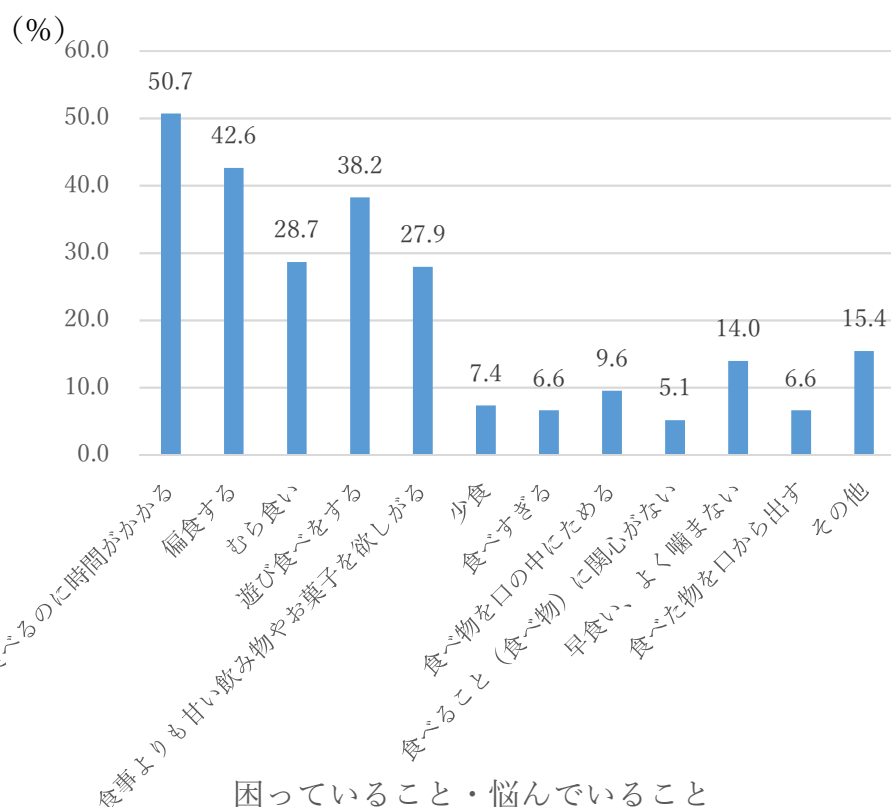


困りごとや悩みごとの有無

Q. お子さんの食事について、困っていることや悩んでいることは具体的にどんなことですか

<結果>

- ・食べるのに時間がかかる : 50.7%
- ・偏食する : 42.6%
- ・むら食い : 28.7%
- ・遊び食べをする : 38.2%
- ・食事よりも甘い飲み物やお菓子を欲しがる : 27.9%
- ・少食 : 7.4%
- ・食べすぎる : 6.6%
- ・食べ物を口の中にためる : 9.6%
- ・食べること(食べ物)に関心がない : 5.1%
- ・早食い、よく噛まない : 14.0%
- ・食べた物を口から出す : 6.6%
- ・その他 : 15.4%



困っていること・悩んでいること

その他の意見は、来月の給食日よりご紹介します

複数回答可、困っていること・悩んでいることがあると回答した家庭数に対する割合

食べるのに時間がかかる ⇨ 食事時間が長くなると、集中力は続きません。時間が可視化できるように、「時計の針が決めた数を指すまで」や「砂時計の砂が落ちるまで」など、お子さんと決まりごとをつくり、時間がきたら食器を下げてしまうのが良いかもしれません。また、食事の時間には十分お腹が空いているようにしましょう。

偏食する ⇨ 嫌いなものを無理に食べさせる必要はありませんが、苦手なものにチャレンジする気持ちを育むことは大切です。苦手であっても食卓には出し続け、大人がおいしそうに食べる姿を見せてあげましょう。食材の切り方や調理方法、味付けなどに変化をつけてみると、受け入れられることもあるかもしれません。

遊び食べをする ⇨ 「ご飯を食べるときは座って遊ばずに食べようね」とストレートに伝えます。何度注意してもいつまでも遊んでいるようなら、一度片付けてしまいましょう。感情的になって怒るのは逆効果で、「遊んでいるからもう食べ終わったと思った」と伝えることで、徐々に落ち着いて食べられるようになっていくと良いですね。