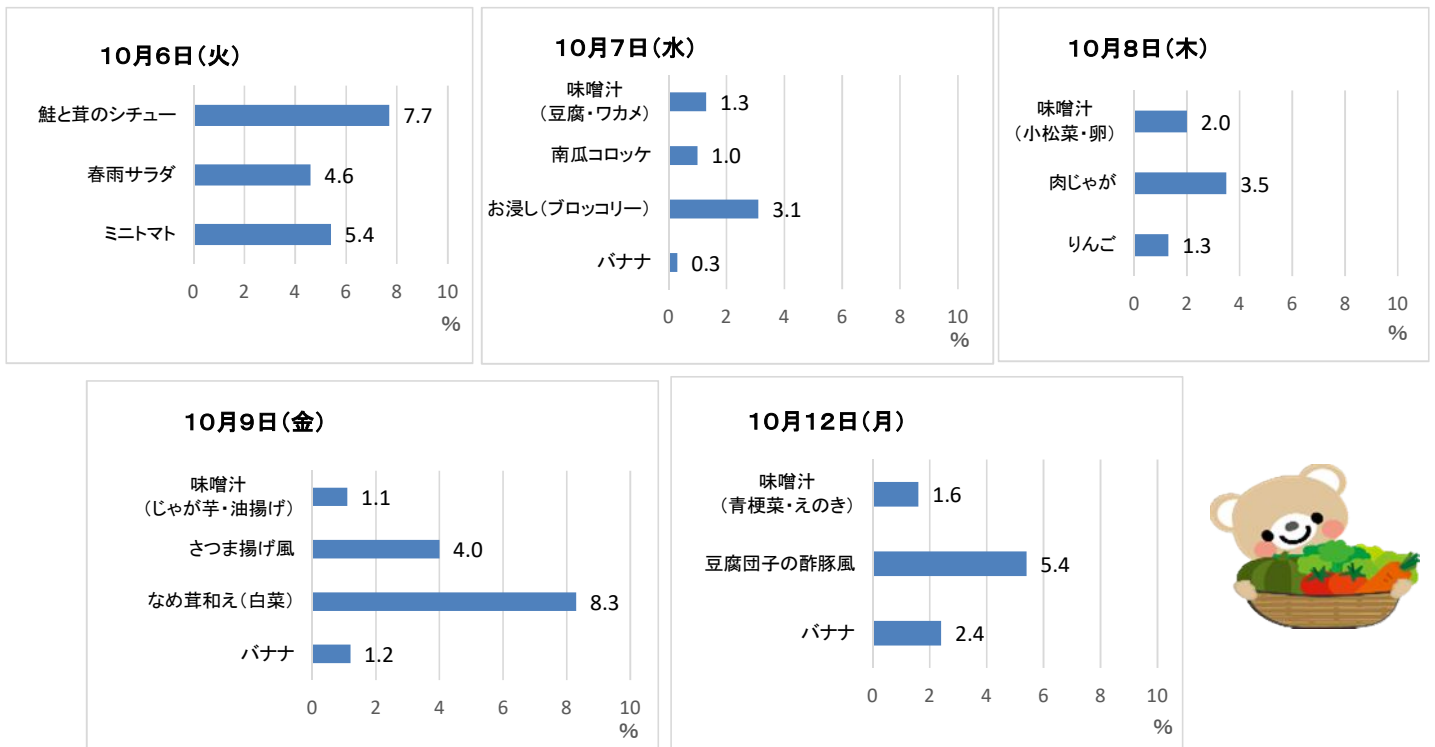




残食調査を実施しました

公立保育園の昼食で、10月6日から10月12日までの5日間で残食調査を行いました。主食以外の献立について、3歳以上児の子どもたちがどのくらい食べているかを調べるため、給食室で献立ごとの残量を計測しました。公立保育園4園の平均の結果は次のとおりです。

残食調査結果



－ 残食調査の結果より －

全体の残食量として10%を超える献立は無く、全体的によく食べていた結果となりました。

毎回調査対象としている魚の献立ですが、今回対象となった「鮭と茸のシチュー」は汁物ということもあり、鮭のモソモソ感が軽減されたためか、概ねよく食べているという結果が得られました。

一番残食の多かった「なめ茸和え」は味のしっかりとしたなめ茸を使用していますが、野菜(白菜)とのシンプルな和え物で、あまり好まれなかったのではないかと考えられますが、こちらも概ねよく食べていると思われます。

今回の調査結果を踏まえ、今後も引き続き必要な栄養価を満たしながら、子どもたちが美味しく楽しく食べられ、色々な食材にふれられる給食を心がけていきます。

風邪をひかない食事をこころがけましょう！

朝夕の冷え込みも増し、北海道には冬の足音が聞こえてきている今日この頃ですが、気温の変化に気をつけて衣類の脱ぎ着をこまめに行い、規則正しい食事と生活で冬に備えましょう。

👉 風邪をひかないための食事のポイント 👉

◆ 温かい食事

→ 寒い日には、温かい食べ物を選び、体を温めましょう



◆ ビタミンAが たっぷりの食事

→ ビタミンAは、ウィルスなどが侵入しやすい鼻やのどの粘膜を強くする働きがあります。小松菜、にら、ほうれん草、レバーなどに多く含まれています。



◆ 根菜類たっぷりの食事

→ 大根やごぼう、人参などの根菜類には、体を温める働きがあります。煮物や根菜たっぷりのスープにすると多くとれます。



◆ 食後には果物を！

→ みかんや柿などに多く含まれるビタミンCは、体の免疫力を強くする働きがあります。



♪ 体ぽかぽか！ あったか保育園メニュー ♪

子ども約4人分 … ご家庭でアレンジして新たな発見をしてください！

< 肉団子の味噌スープ >

- だし汁…各ご家庭のだし汁適量
- 味噌…30g
- 白菜…100g
- A { • 鶏ひき肉…80g
- 生姜汁…適量
- 塩…少々
- 春雨…10g
- 人参…40g
- 長葱…20g
- 片栗粉…6g

- 1.長葱はみじん切り、白菜、人参は短冊切り、春雨は熱湯で戻して食べやすい大きさに切る
- 2.Aの材料をよく混ぜる
- 3.鍋にだし汁を沸かして人参を入れ、煮立ったら2をｽｰﾌﾟで団子にして入れる
- 4.団子が浮いて火が通ったら、白菜を入れて味噌で味を整える
- 5.仕上げに春雨を加えてひと煮立ちさせて出来上がり♪

