



きゅうしょくだより特別号

令和6年7月29日発行
認定こども園飯田ルーテル幼稚園

6月に配布した嗜好調査アンケートへのご協力ありがとうございました。“〇〇で悩んでいます…”。“家ではこんな風なのですが…”と頂いた意見をまとめました。別紙集計結果を配布しますので、そちらもぜひご覧ください。

▼「歯ごたえのあるもの」って難しくて、こんなのでいいよというのがあれば教えていただきたいです。

せんべい、しらす干し、食パンの耳、いもぼし、野菜スティックなど噛むほどに味が出るものを取り入れてみるといいですね。野菜はれんこん、ごぼう、人参など、切る大きさや形を変えてみても噛む力が養えると思います。多くの家庭で、野菜スティックなどの噛み応えがあるものが出されていて、とても良いと思います。

▼おやつを食べ過ぎてしまい、食事量が少ない。

おやつは食事で取れない栄養を補う大切な役割があります。満腹にならずとも少し食べて昼食や夕食までの繋ぎという気持ちで、軽めにしてあげるといいかと思います。食べ物でなくても、ヨーグルトや果物ジュースでも手軽に摂取することができておすすめです。

▼箸の使用を積極的におこなってほしい。

幼児クラスから箸の使用を開始しています。担任と栄養士で、食育の一環として行っていくので、その年によって使い始める時期は違います。園では年少児の2～3学期頃を開始目途に、無理のない範囲ですすめていくので、使えそうであればお家でどんどん使っていくことをおすすめします。

▼給食を試食してみたい。

感染症が収束した近年では、ゆり組のみ給食参観時に、希望した保護者の方に実際に食べていただいています。給食の発注や食数の関係で、ゆり組のみとさせていただいていますが、保護者の方もより給食を知ってもらえる機会を増やしていきたいと思います。

▼どのような内容でどれくらいの量を食べているのか気になる。

献立は毎月きゅうしょくだよりに載せていますが、献立名だけではどのような料理かイメージが湧きにくいですね。写真を撮ってみたのでぜひ参考になればと思います。今後その日の給食を実際に展示していくなど、分かりやすい形でお伝えしていこうと考えています。レシピは毎月給食だよりにのせています。参考になれば嬉しいです！

(未満児)

(幼児)

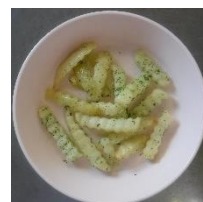
午後のおやつ(一部抜粋)



七夕献立



麺(うどんの日)

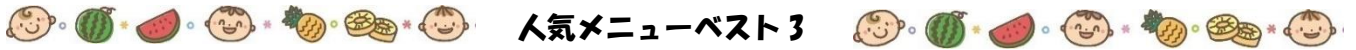


のりしおポテト



もちもちチーズパン

給食職員が感じる！



人気メニューベスト3

<主食>

No1 五色ライス… 混ぜごはんが苦手な子ども、これは食べられる！ということが多いです☺ (誕生会メニュー)→
ふりかけは「丸美屋混ぜこみわかめ」「エーラベルさけふりかけ」の2種類を混ぜています。



No2 カレーライス… 圧倒的人気！ルウはパーモントカレー甘口(業務用)です♪
隠し味はケチャップ、中濃ソースを少し。



No3 しょうゆラーメン… 具材がのっていないシンプルなラーメン。それが良かったりするのかもしれませんが。
スープは市販のしょうゆラーメンスープの素、だし、料理酒、こいくちしょうゆ。



<主菜>

No1 千キンソテー… 誕生会でおなじみのメニュー。何度か給食だよりにレシピをのせています
ポイントは肉に「米粉」をまぶして焼くこと！

(五色ライスの
写真の右上)

No2 コロコロポテト… みそ風味でごはんとの相性バツグン！焼いたじゃがいもと甘いコーンも入って
毎回完食です。名前もなんだか可愛らしいですね😊



No3 かじきとポテトのケチャップあえ… 嗜好調査結果で味付けの中で一番人気だったものは、ケチャップ味でした。
揚げた魚や、じゃがいもと絡めるとごはんやパンどちらも合うおかずに変身☆



<副菜 (サラダ、あえもの)>

No1 ハムサラダ… サラダの調味料はうすくしょうゆ、酢、砂糖、サラダ油。配合は2:1:0.5:0.5くらい。
ルーテルの洋風サラダの味付けは大体これです(笑)食材を変えても○



No2 コーンフレークサラダ… サラダにコーンフレークを入れるだけ！混ぜたりせず、食べる直前にのせると食感
がよく残ります。同じようなもので、ポテトを入れるチキンスラダもあります♪



No3 きゅうりのさっぱりあえ… スライスしたきゅうりに調味料をあえるだけ。給食ではきゅうりを一度茹でます。
時間をおこななくても、すぐに味がなじみます★



<汁物>

No1 さわにわん… 大人も大好き！千切りにした人参、玉ねぎ、ごぼう、チンゲンサイ、しらたき、豚肉、かにかま
をたっぷり入れて、くたくたに煮る事でうま味がマシマシです。味付けはしょうゆと塩のみ！

(写真がなくて
ごめんなさい…)

No2 ABC スープ… 給食といえば！の定番メニュー。アルファベットのマカロニが入るだけでテンションあがり
ますね。コンソメ風味の優しい味わいで、年中いつ出しても人気です。



No3 ワンタンスープ… 給食参観で試食した保護者も「うまっ！」と思わず声が出たスープ。
ワンタンと豚ひき肉が入り、中華風のしっかりとした味付けは万人受けです😊



★給食で、気になる！この料理のレシピ知りたい！などありましたら連絡帳でお伝えできます。お気軽にどうぞ★