

# 給食・食生活アンケート結果

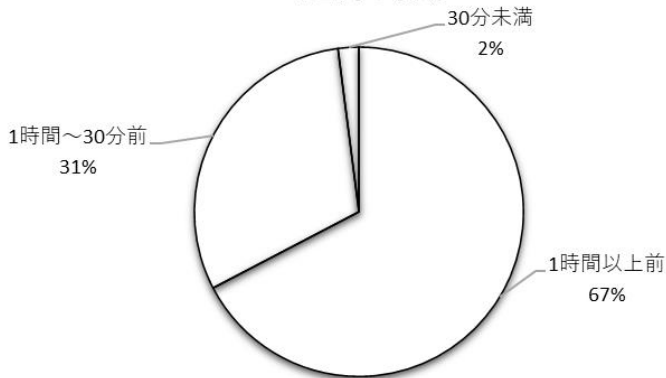
令和3年2月

ルンビニあゆみ園給食室

11月に実施しましたアンケート結果についてご報告いたします。

## ① 自宅を出発する何分前にお子さんは起床しますか？

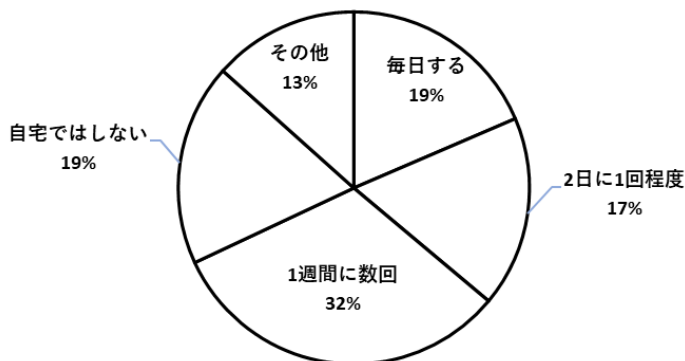
### 起床時刻



多くは1時間以上前に起床していました。起きてからすぐに朝ごはんを食べられない人が多いと思います。余裕をもって起き、朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう。

## ② 朝、自宅で排便をして登園しますか？

### 排便について

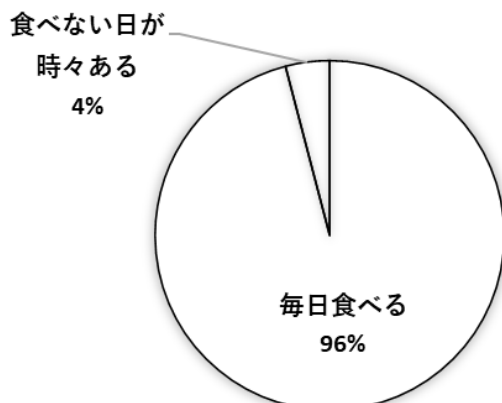


朝、排便をするというリズムが、就学後には大切になってきます。

すぐに身に付く習慣ではありません。今から少しずつ、早起きし、朝食を食べ、腸を活発にする習慣をつけましょう。

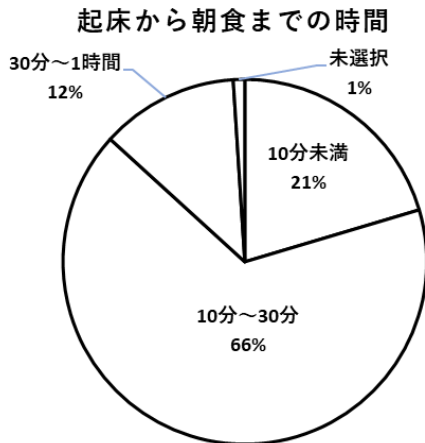
## ③ お子さんは朝食を食べますか？

### 朝食について



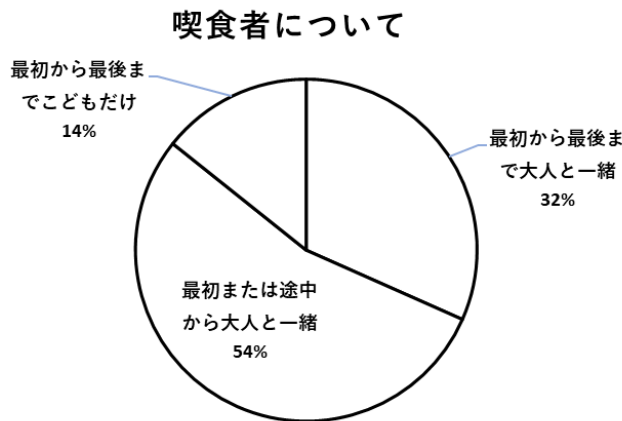
ほとんどの園児が朝食を食べてから登園をしていました。食べる習慣のある家庭でも、野菜をプラスしたり、たんぱく質をプラスしたり、レベルアップできるといいですね。

④ お子さんが起床してから朝食を食べるまでの時間は平均何分間ですか？



1でもお伝えしましたが、やはり起床後10分未満では、まだ体も目覚めていないため食欲がない事が多いです。早起きは大変ですが、朝ごはんがなかなか食べられないお子さんはもう15分早起きをしてみてください。朝ごはんが1日の中で1番大切なごはんです。しっかり食べられる習慣を今から付けたいですね。

⑤ お子さんは朝食を誰と食べていますか？



最初または途中は一緒に食べるという家庭が54.1%で、子どもだけという家庭が13.3%という結果でした。忙しい朝でも31.6%が朝食と一緒に食べていてうれしく思いました。やはりお子さんだけでは、食に集中できない事も多いと思います。小さい頃からの習慣として、朝ごはんは一緒に摂れると心の栄養にも繋がっていくと思います。

⑥ 保護者の方が、朝ごはんの調理でこれなら毎日できると思うもの全てに○を付けてください。(現在ではなく、今後できると思われるもの含む)

- 購入した物を並べる
- 野菜を切って料理する
- 焼く（フライパンやグリルなど）

} 各1回答ずつ

今後、給食の中から朝ごはんに作れる簡単レシピも紹介していきたいと思います。

⑦ 給食への感想・要望・給食のメニューで知りたいレシピ等

① レシピを教えて欲しい

- ・おやつレシピ
- ・手作りカレー
- ・おやき
- ・クッキングで作ったレシピ
- ・蒸しパンのレシピ
- ・からあげ&おさかなのメニュー
- ・人気のメニュー
- ・鶏のてりやき丼

リクエストをありがとうございます。ご意見を参考に、お便り等でお伝えしていきたいと思っております。クッキングのレシピについてはレシピを配布したり、園児からレシピを伝えるという取り組みもしています。

② 子どもが給食で出たメニューを家でも食べたいと言うときがあるので、給食の味付けの分量を知りたいです。給食の献立表に載っていたら嬉しいです！

ご意見ありがとうございます。献立表は文字が小さく見にくい物になってしまっておりますが、使用する全ての材料が記載されております。分量等はスペースの問題のため記載できませんが、今後、少しでもレシピをお伝えできればと思っています。

③ 知りたいレシピは沢山あるので、スーパー等に置いてあるレシピ集の様に自由に持っていけると、子どもと一緒に『これ、お家でも作って。これ好きなもの。』と要望を聞けるかなと思います。

開園して2年近く経ち、園児もあゆみ園のメニューを覚えてきてくれました。今後、少しずつではありますが、自由に取れるメニュー配布コーナーを作っていきたいと思っております。

④ 給食のカレーは何か食べやすいように工夫してる事があれば教えて下さい。

あゆみ園のカレーはカレールウを使用しておりません。カレー粉と身近にある材料で手作りカレーを提供しています。工夫している点は、リンゴをたくさん使用しカレー粉の辛さを和らげるようにしています。(次ページにレシピ記載あり)

その他、多くのお礼のお言葉をいただきました。

これからも、園児に喜ばれるだけでなく、将来、健康に過ごせる味覚や栄養バランスなどが身に付く給食を提供していきたいと思っております。

お忙しい中、アンケートにご協力いただきありがとうございました。

朝食は1日の中でも1番大切なごはんです。今後、この結果から家庭への情報提供や園児への食育活動に役立てていきたいと思っております。

リクエストが多くありました、手作りカレーレシピを紹介します。

## カレー（ライス） 約5人分

材料	分量	作り方
豚肉	100g	① ※の調味料を合わせておく ② 野菜を食べやすい大きさに切る ③ りんごをすりおろしておく ④ 鍋に油をひき、にんにくを炒め香りを出し、豚肉を炒め、豚肉の色が変わったらカレー粉を加え炒める ⑤ ②の野菜・水・カットトマト・①の調味料・③のすりおろしりんごの順に入れ野菜がやわらかくなるまで煮る ⑥ 米粉を水（水溶き用）で溶き、⑤に加え、加熱しながらお好みのとろみをつける  注：給食では野菜は蒸した物を加えているため、加熱時間や火加減によって水分量が変わります。水分は家庭で調節してください。また、米粉もお好みのとろみまでご使用ください。その他、具材もお好みの量や材料で作ってください。
人参	70g	
玉葱	200g	
じゃがいも	120g	
かぼちゃ	125g	
カットトマト（缶）	80g	
カレー粉	1.5g	
水	700 cc	
コンソメ※	6g	
中濃ソース※	18g	
みりん※	20 cc	
塩※	2g	
米粉	24g	
水（水溶き用）	50 cc	
りんご（正味）	250g	
にんにく	少々	
油	適量	

## キーマカレー 約5人分

材料	分量	作り方
豚ひき肉	180g	① ※の調味料を合わせておく ② 人参・玉葱・じゃがいも・ピーマンを大き目のみじん切りにし、しめじも小さめに切り分ける ③ りんごをすりおろしにしておく ④ 鍋に油をひき、にんにく・生姜を入れ炒め香りを出し、豚ひき肉を炒める。肉の色が変わったらカレー粉を加え加熱する ⑤ ④に野菜を加え炒める ⑥ 水・①の調味料を入れ野菜がやわらかくなるまで煮る ⑦ 水溶き米粉を加えとろみをつける  注：給食では野菜は蒸した物をくわえているため、加熱時間や火加減によって水分量が変わります。水分は家庭で調節してください。また、米粉もお好みのとろみまでご使用ください。その他、具材もお好みの量や材料で作ってください。
人参	100g	
玉葱	250g	
じゃがいも	100g	
しめじ	30g	
ピーマン	30g	
りんご（正味）	90g	
にんにく	少々	
生姜	少々	
油	適量	
カレー粉	1.5g	
コンソメ※	6g	
中濃ソース※	18g	
ケチャップ※	18g	
砂糖※	3g	
水	500 cc	
米粉	10g	
水（水溶き用）	20 cc	