

食育だより



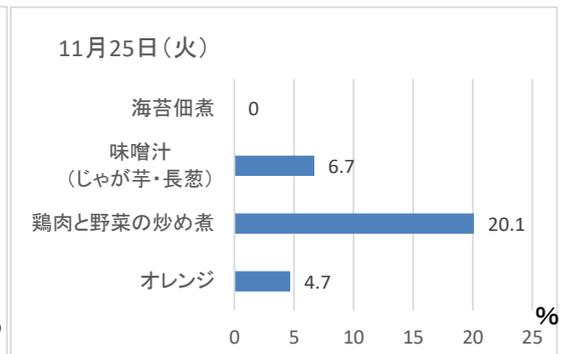
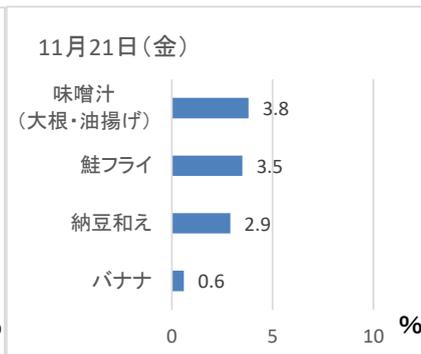
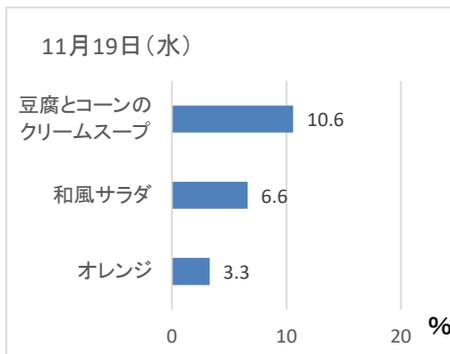
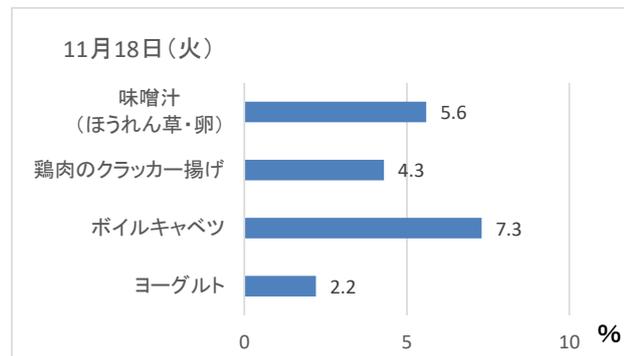
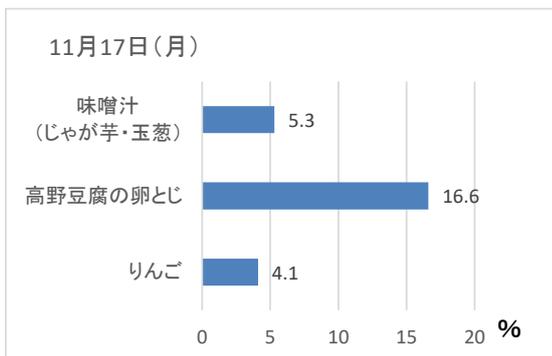
令和7年度 冬号

苫小牧市健康こども部
こども育成課栄養士発行

残食調査を実施しました

公立保育園の昼食で、11月17日から25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2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—

※メニューの違いはありますが、今回の調査では前回(R7.7月)調査より全体で残食量が約23%減となりました。

※「高野豆腐の卵とじ」や「鶏肉と野菜の炒め煮」など野菜を多く使用した献立では残食が多い傾向がありましたが、それ以外の献立は比較的よく食べてくれたようです。

※咀嚼が必要な献立である「鶏肉のクラッカー揚げ」や「鮭フライ」についても、保育士の「よく噛んで食べようね」の声掛けを励みに、しっかりと味わって食べることができました。

※今後も引き続き、必要な栄養価を満たしながら、子どもがおいしく楽しく食べられる給食の提供を心がけていきます。

「お手伝い」で食事づくりに関心を…♪

お子さんはおうちで食事づくりのお手伝いをしていますか？お子さんが一緒だと「時間がかかる」「汚れる」「危ない」と負担に感じることもあるかもしれませんね。食事づくりは食べる意欲を高める大切な経験です。買い物と一緒に食材を選んだり、簡単な下準備を手伝ってもらったりなど、まずはお子さんのできる範囲で参加してもらうことから始めてみませんか？食事づくりは親子のコミュニケーションの場にもなります。

「楽しいね！」「ありがとう！」「おいしいよ♪」などの声掛けで、お子さんの食への関心を高めていきましょう。

★どんなお手伝いがあるかな？

ミニトマトのヘタ取りや
ピーマンの種取り



とうもろこしや
玉葱の皮むき



レタス・海苔を
ちぎる



スライスチーズの
ビニールをはがす



お米をとぐ



卵を割る・混ぜる



食材が入ったポリ袋を揉む



お皿やコップ・はしを
テーブルに運ぶ、テーブルを拭く



★親子で楽しむためのコツ

【無理にやらせず、親も楽しい気持ちで・・・】

→お手伝いとはいっても、相手はまだ小さい子どもです。子どもの「やりたい！」気持ちをキャッチしてお願いしましょう。「料理を親子で楽しむ」という気持ちを基本として、親も笑顔で取り組んでいれば、子どもも自然と「もっとやってみよう！」と思えるでしょう。

【食材を粗末に扱わない】

→小さい子どもは食材をおもちゃと同じように扱ってしまうことも。食材を投げたり、無駄につぶしてみたり、つい遊んでしまうこともあるかもしれません。あらかじめ、食べ物はとても大切であること、無駄にはしてはいけないということをお話しておくことで、注意したり怒ったりする声掛けが無くなりますね。

旬の魚「たら」を使った保育園レシピ 「たらのマヨネーズ焼き」

《 4人分材料 》

たら切り身(60g)・・・4枚
塩・こしょう・・・少々
バター・・・小さじ1/2
えのき茸・・・30g
玉葱・・・50g

【A】

味噌・・・小さじ1強
マヨネーズ・・・小さじ4強
牛乳・・・小さじ1強
きざみパセリ・・・少々

《 作り方 》

1. たらの切り身に塩こしょうをしておく。
2. えのき茸は食べやすい長さに切り、玉葱はせん切りにする。
3. バターでえのき茸、玉葱を炒めて冷ましておく。
4. Aを合わせ、たらと3の野菜を入れ、混ぜ合わせる。
5. 4をアルミカップに入れ、フライパンで蒸し焼きにする。

食べる時は
骨に気を付け
ましょう！



玉葱をむいたり、たれを混ぜたり、アルミカップに入れたり・・・

お子さんの年齢によってできるお手伝いを探してみましょ！

好き嫌いを克服するチャンスにもなるかもしれませんよ♪

