



# 食育だより



令和7年12月5日 すみれ保育園

## ～給食試食会特別号～

ご参加いただいた保護者の方より、たくさんの嬉しい声をいただきました。項目ごとにご紹介します。

**メニュー：ご飯、さばのみそ煮、切干大根サラダ、けんちん汁**

### ●ご家庭で、こどもたちと給食のことを話題にすることがありますか？

「今日、大好きなメニューだった!」「おかわりした!」「〇〇が最高だったー!」「完食したよ。」  
「夕食にも作ってほしい!」「こんな野菜が出たよ。」「苦手なピーマン今日3つ食べた。」などなど、  
参加された全員の方から、話題にするとお答えいただきました。給食がご家庭と保育園との架け橋になっている  
ことがとても嬉しいです。話題にすることで、こどもたちの食べる意欲にもつながります。

### ●給食を食べてみての感想は?(量や味、こどもたちの様子など)

「薄味でも、とってもおいしかったです。」「切干大根をサラダに使えるのにビックリです。」などなど、  
年長児のご飯は120gです。その量にとっても驚かれる方が多かったです。ご飯は、食物せんいも多く低脂肪で  
す。ご飯をしっかり食べることで、エネルギーが出てたくさんの活動につながりますね。また、煮干しでだしを  
とった具だくさんのけんちん汁は、うす味でもうま味たっぷり、サラダも好評でした!(嬉)

### ●食事について工夫していること、困っていることなどがあればお聞かせください。

「野菜をあまり食べないので、お汁に入れるようにしています。」「家では遊び食べをすることがある。」「  
かたいものや、かたまりのものが苦手です。」「食べないかなと思い、つい好きなものだけを出してい  
ます。」などなど、  
食事に関する悩みはつきないですね。でも、そんな中でも工夫されていることもたくさんありました!  
苦手な野菜を小さく切ったり、お汁の中に入れてやわらかくしたり。こどもたちが食べてくれると嬉しい  
ですよ。

### ●こどもたちが好きな、「わが家のおすすめレシピ」があったら教えてください。

「卵焼きをお寿司のようにのりで巻いたもの」「豚汁にさつまいもを入れる」「チーズ入り卵焼き」  
「色々な肉巻き」「魚肉ソーセージ入りポテトサラダ」「さつまいもをツナで甘辛く煮る」「のり酢あえ」  
「大根ともやしのツナマヨサラダ」「ささみスティック揚げ」「かぼちゃグラタン」「チンジャオロースー」  
「小松菜とベーコンと卵をマヨネーズとしょうゆで炒める」「豚ひき肉と大豆と玉ねぎをチリコンカン風  
にカレー味で」「魚が苦手な子に、みそ汁にかつお節やサバ節をふりかける」「大根を細く切って小麦粉  
をまぶして揚げる」「細かくした野菜に小麦粉と卵を混ぜてフライパンで焼く中華風チヂミ」などなど  
給食にも取り入れたくなるような、おいしそうなおヒントがたくさん!どれも、こどもたちが食べてくれるよ  
うに工夫されたものばかりですね!「のり酢あえ」を書いてくださった方が何人かいられて、給食のレシピ  
を使ってくださっていることに感激しました。他のレシピも教えてほしいという声をたくさんいただきました。  
リクエストがあったガパオライス、サラダ類、お汁など、またレシピ集等でご紹介できたらと思っています!



私たち作り手側に感謝の声もたくさんいただきまして大変ありがとうございました。こどもたちがピカピカに食  
べてくれることが、私たちにとっても幸せです。こどもたちのおいしい笑顔のために、これからも安心安全な給食  
づくりを徹底し、心と体の成長をサポートしていきたいと思っております。