



長野こども学園

2026, 2, 1

2月号



2月の行事といえば「節分」です。節分は、立春の前日で季節が分かれる日を意味します。暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日は続きます。風邪などをひかないように、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。

フリー参観のアンケート集計について

試食会に参加いただきありがとうございました。アンケートを載せさせていただきます。

- * マナー (17/63 人中) * 栄養バランス (12/63 人中) * 食事量 (11/63 人中) * おやつの与え方 (10/63 人中)
- * レシピ (8/63 人中) * 朝食 (8/63 人中) * 偏食 (6/63 人中) * 排便について (3/63 人中)
- * アレルギー (1/63 人中) * 特に無し (16/63 人中)

・子どもたちがいつも食べている食器で食べたのでどれくらいが適量なのか知りました。
・季節感のある内容や食育の話など、子どもにもわかりやすく食事の大切さを伝えてください助かります。
・帰宅(母親)が遅いので、夕食の時にお腹がすくので、一緒につまみ食いすることができます。
・家では園で出るような和え物はほとんど食べません…
・思ったより薄味だったので家の味付けが濃い目だなと思いました。

・朝食はほぼ毎日、同じメニューになりがちなので、簡単につくれて食べやすいレシピがあれば教えていただきたいです。
・自宅では作らない、作っても食べてくれない、などあります。
・丁寧に調理されており、味付けが上品で素材のもつ味を大切にしていて美味しいいただきました。
・お箸の持ち方
・味付けも濃すぎず薄すぎず子どもたちの健康を考えられて、美味しいバランスの良いメニューにいつも感謝しています。
・丼の時は子どもたちはスプーンを使っていますか。それともお箸ですか?・・・園では基本お箸です。メニューによってスプーンも。
・お好み焼きは気持ちもう少し小さいほうが食べやすいかと思いました。初めにお箸を頑張って使って、その後にスプーンに
・サラダは食べやすくカットしてあり、子どもたちの食べやすい味付けでした。切り替えることもあります。
・野菜の食感もすごく良く美味しいいただきました。
・調理師の方々が長年働かれているとお伺いし、安心しました。献立もバランスも考慮されていて美味しいかったです。
・ピラフに人参が小さく混ざってあったので、人参嫌いでも食べやすいと思いました。夜ご飯前にお腹ペコペコですぐ食べれる物をあげてしまう。
・思っているよりも大人に近い味付けでした。普段の食事の参考にします。

・スープが美味しかった、レピュを楽しみにしています
・特にかぼちゃの土佐煮が出汁が効いてやみつきになりました。
・家では卵焼き、味噌汁、魚などワタリターソです。
・ワカメが少し大きいかと思いました。
・集中力がないので食事中にテレビをみたり遊んだりしてしまう。
・給食はバランスの良い食事だとおもいました。
・思ったよりしっかり味付けされていてびっくりしました。
・色々な食材を出してくださって助かっています。(家では偏食なので)

・どれも美味しいびっくりしました。
・優しい味付けでした
・めじを半分に切っていて配慮を感じました。
・家の味付けは濃いなと思いました。
・園の味噌汁を真似して作って~とよく言われます
・家であげる量や味の参考になりました。
・天ぷらの衣の味が美味しいかったです。

↑↑保護者の方の意見です。今回はマナーについて気になる意見が多かったです。そこで、食事のマナーに関するマイルールを職員から集めました。家庭により様々で悩むところですが、子どもや親にとって、食事の時間が楽しく過ごせると良いですね。参考にしてみて下さい♪

- ・食事は床に座って食べるスタイルより、椅子とテーブルで食べるほうが立ち歩きを減らせるかもしれません。
- ・食事中はテレビを消して、見たい番組があれば食後に見させる。テレビがない部屋で食べる。
- ・食後のご褒美にデザートをあげる。果物であったり、プリンやゼリー、アイスなどでも。
- ・自分で食べる食器は自分で運ぶ。片づけも運ぶ習慣を付ける。
- ・お茶碗を持って食べるよう言う。お箸の持ち方も都度言う。
- ・ご飯中、箸を机に置かないように言う。(なるべく集中して食べる)
- ・テーブルに固定させる椅子を使う。(立ち歩き防止)
- ・いったん立ち上がったら、もう食事はそこで切り上げる。残しても終わりにする。
- ・普段の食事の時間は15分。長くても30分くらい。
- ・苦手なもの、例えば野菜などがあつても食べない。食べないのは分かっているけど、お皿には毎回少しでも盛っておく。そうするといつかは手をつけるようになる(出さなければ食べなくても良いという認識になることもある)。
- ・野菜など苦手なものは無理強いしない。園では食べているだろうから、家では甘くしてしまいます。
- ・食後のデザートは完食出来たらあげる。残したりしたらデザートは無し。
- ・主人の食べるマナーが悪く、茶碗を持たないなど。子どもに言う手前、きちんと直してほしいので、なるべく家族みんなで気を付ける。
- ・ご飯を入れるお皿はプレートよりも、お茶碗、汁椀が手に持てるほうが理想。洗い物などが楽なプレートタイプで済ませることも。



〈今月の食育予定〉

18(水)・・・お楽しみ会予行があります。ゆりばら組は園から昼食を運び、ラブリーホールで食べます。

20(金)・・・誕生会では、大好評の「手作り BLT バーガー」をします。大きなお口でほおばってね！

1月30日に節分の集いを行いました。1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願う意味で、太巻きをその年の恵方に向かって丸かじりします。今年の恵方は「南南東」です。3日のおやつは「鬼プリン」をします。

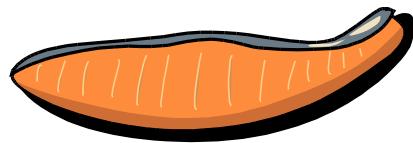


2月の平均値

エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児 平均量	577kcal	18.9g	22.2g	1.8g 未満 240mg

鮭のゆず味噌焼き(4人分)

生鮭 4切れ つけダレ(ゆず 1/2玉 酒小さじ1.5杯 みりん小さじ1.5杯
上白糖 小さじ1 普通味噌21g 醤油 小さじ1)



- ① よく洗ったゆずは皮はすりおろし、中の汁をしぼりだす。
- ② つけダレ用の調味料を合わせてよく混ぜておく。
- ③ 鮭に②のつけだれをまんべんなくかけ、1時間ほどつけておく。
- ④ グリルもしくはオーブンで焼く(途中で焦げ付きやすそうなら、アルミホイルをかぶせて焼いても良いです)。

食育の取り組み

1月はいろいろな季節行事の食べ物が登場しました♪



↑七草かゆをしました。年中行事は大切にしたいものです。

鏡開きとしておやつにお汁粉を作りました♪

あんこが入ったお汁粉が苦手な子、好きな子も何人かいましたが、苦手な物でも一口だけでも食べれたらいいね♪



誕生会の様子♪

ランチプレートに盛り付けられて、みんな大喜びです♪



3色栄養のカードを使ってをした後、パタパタカードを作りました。

