



# 12月号 給食だより

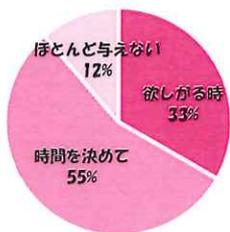


栄養士 吉田咲花  
調理員 藤原真弓  
山本真弓  
松本志歩  
青山美千穂

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になり、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけ、年末年始も元気に過ごしましょう。

さて、先日はお忙しい中、金子保育園実施の食育アンケートへのご協力ありがとうございました。今回は、頂いたご意見を集計しまとめさせて頂きました。

## おやつのタイミング

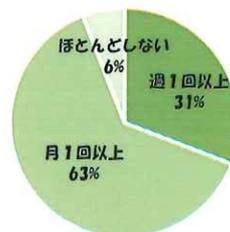


## 〈良く食べるお菓子〉

- 1位 グミ
- 2位 スナック菓子
- 3位 せんべい系



## 外食の頻度



## 〈良く食べる外食〉

- 1位 うどん
- 2位 お寿司
- 3位 マクドナルド



## 朝ごはん

アンケートの結果、ほぼ全員毎日朝ごはんを食べていました。引き続き、欠かさず朝ごはんを食べましょう。

### 〈回答の中で多かったもの〉

パン・おにぎり・納豆ご飯・コーンスープ  
みそ汁・魚肉ソーセージ・チーズ・果物  
アンパンマンポテト・バナナジュース  
ヨーグルト・コーンフレーク・シリアル

## 👑好きな給食ランキング

1位	カレーライス(ダントツでした!!)
2位	ハンバーグ
3位	鮭コーンマヨネーズ焼き
4位	グラタン
5位	唐揚げ
6位~	トンカツ・春雨サラダ・バナナなど

## ~春雨酢の物~ (5人分)



国産春雨(乾燥)	25g
きゅうり(千切り)	100g
にんじん(千切り)	50g
ロースハム(千切り)	50g
米酢	15g
砂糖	15g
薄口醤油	10g
白ごま	10g

①春雨を茹でて水洗いし、食べやすい長さに切る。

②にんじんをやわらかくなるまで茹でる。

③きゅうりを塩もみする。

④ロースハム、①、②、③を混ぜ合わせる。

⑤米酢、砂糖、薄口醤油、ごまを加え、混ぜ合わせる。

