



令和7年度 冬号

新しい年がスタートしました！温かい食事を摂り身体を温めながら、寒さに負けない丈夫な体を作っていきましょう。

～令和7年度嗜好調査の結果について～

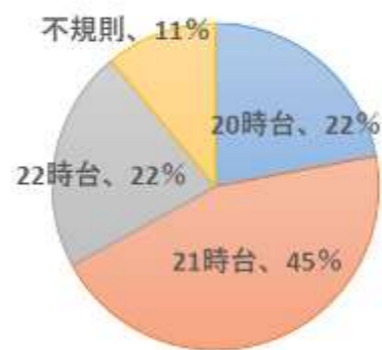
日頃より、みのりの活動にご理解・ご協力をいただきましてありがとうございます。また、お忙しい中、嗜好調査のアンケートにご協力頂き、ありがとうございました。多くの方からのご回答をいただき、とても嬉しかったです。今後の給食提供の参考にさせていただきます。

遅くなりましたが、集計結果を抜粋してご報告させていただきます。

○平日の朝、起きる時間は何時ですか？



○平日の夜、寝る時間は何時ですか？



○好きな食材はなんですか？

1位: さつまいも 2位: 果物 3位: 肉、魚

○よく作る料理は何ですか？

1位: ハンバーグ 2位: カレー 3位: 焼き魚、揚げ物

○給食で食べられるようになり、家でも食べられるようになった食材はありますか？

- ・カレイの煮付
- ・麺類（給食で麺類を食べてすすり方を覚えた）
- ・鶏もも肉
- ・生の胡瓜（療育の中で栽培した胡瓜は格別♪）
- ・大葉
- ・バナナ

☆給食の残食は、少ない日がほとんどです。特に和食が人気のようです🍣



身体を温める食材を食べよう

寒さが厳しくなり免疫力が低下しやすい時期。温かい食事を摂ることや、こまめに体を動かして血行を促進し、身体を温めることを心がけましょう。身体を温めると免疫力が上がり、風邪にかかりにくくなります。

長ネギ

風邪の初期症状をやわらげ身体を温める効果。解毒作用もあり、体内の余分な水分を排出。



白菜

風邪や喉の渇きの改善に役立つ。消化と便通を良くし、むくみを解消する効果も。



ブリ

身体を温めて、寒さによって低下する胃腸の働きを助ける作用あり。



みかん

胃腸の働きを助け、消化吸収を促進。風邪予防や咳の改善に。



✧給食レシピの紹介✧

給食で大人気！！納豆を使った和え物のレシピです♪ひきわり納豆を使うことで、全体に絡みやすくなります。野菜は他のものに変えても美味しくできますよ♪

納豆は炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルという五大栄養素をバランスよく含んでいます。さらに第六の栄養素ともいわれる食物繊維が豊富なので、腸内環境を整え、便秘解消に役立つといわれています。

納豆とチーズの和えもの

- ・ひきわり納豆 1パック
- ・ベビーチーズ 2～3個
- ・キャベツ 150g 程
- 酢 9g
- 醤油 9g
- 三温糖 12g

- ① 調味料を合わせて加熱し、冷ましておく（酢の酸味が和らぎます）。
- ② キャベツは短冊切にする（加熱する場合はボイルか電子レンジ使用）。
- ③ ベビーチーズを6～7mm角にカットする。
- ④ 全て混ぜ合わせる。



納豆和え

- ・ひきわり納豆 1パック
- ・胡瓜 50g 程
- ・キャベツ 150g 程
- 醤油 10g
- 酢 7.5g
- 三温糖 7.5g
- ・すりごま 5g

- ① 調味料を合わせて加熱し、冷ましておく（酢の酸味が和らぎます）。
- ② キャベツと胡瓜を千切りにする（加熱する場合はボイルか電子レンジ使用）。
- ③ 全て混ぜ合わせる。