



みのり給食だより

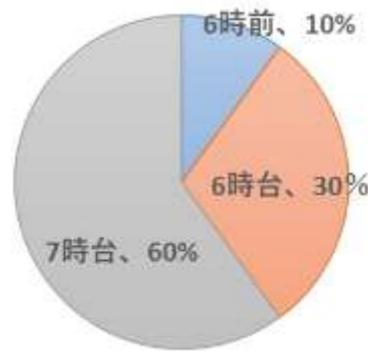
令和7年度 冬号

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りましょう。

～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していきます。
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。



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。



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。

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

胃腸の動きを助け、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 | 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）。 |
| ・キャベツ | 150g 程 | 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）。 |
| ○酢 | 9g | ③ ベビーチーズを6~7mm角にカットする。 |
| ○醤油 | 9g | ④ 全て混ぜ合わせる。 |
| ○三温糖 | 12g | |



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。