

# 給食室より



## 調査結果について

先日はお忙しい中“ご家庭での食事に関する調査”にご回答くださり、ありがとうございました。ご回答いただいた内容すべてに目を通し、今後の献立作成の参考にさせていただきます。

一部抜粋で、保護者の方々の意見を発表させていただきます。ほかのご家庭でのお悩み・対処法など普段は知りえないことだと思いますので、何かの参考になれば幸いです。

### \*野菜が嫌いと感じられた方々の対処法

- …パリパリ食感をおいしく食べられるように生の新鮮なレタスやキャベツを用意する
- …“ちょんちょん”の行為が好きなので、野菜をディップ出来るような形で出す
- …小さく刻んでハンバーグや混ぜご飯、もんじゃ焼き、ミートソース等に入れる
- …汁物になるべくたくさん入れるようにする
- …和風の味付け、おかか和え等にとすると食べる

### \*ご家庭で気を付けている点

- …いくら苦手と言っても、一口は食べてもらえるように声をかける。お願いする
- …遊び食べ、ながら食べはさせない
- …出来るだけいろいろなものを出すように心がけている。



## 今日のイチオシレシピ

### 鶏肉のマヨおかか焼き

鶏肉	500g
酒・しょうゆ	下味用適量
マヨネーズ	62g
しょうゆ	5g
かつお節	7g (軽く炒ってほぐしておく)
食塩	0.2g



1. 鶏肉に下味を揉みこんでおきます
2. 調味料を合わせて、お肉の上のせて焼きます  
フライパンの場合は少し焼いてからソースをのせた方が良いです。

鶏肉はもも肉・むね肉・ささみどれでも相性抜群です。少しパサついているお魚（かじきなど）に乗せると、マヨネーズの油分でしっとり食べられます。

## 明けましておめでとうございます 調理師 荒井

新しい一年がスタートしました。今年もおいしい給食を作れるよう日々精進してまいります。わが家で、昨年9月の終わりくらいから切り餅を切ってずっと干してきたのを、焼いたり揚げたりしておかきにしています。気を付けているのですが、つつい食べ過ぎてしまいます。良かったらみなさんもやってみてください。

