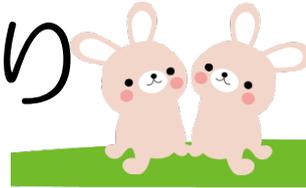


# 給食だより



令和3年 3月

社会福祉法人恩恵会

けやきの森保育園 給食室

だんだんと暖かくなってきました。今年度も最後の月となりました。子どもたちの「給食美味しかった」の一言は私たちの励みになっています。

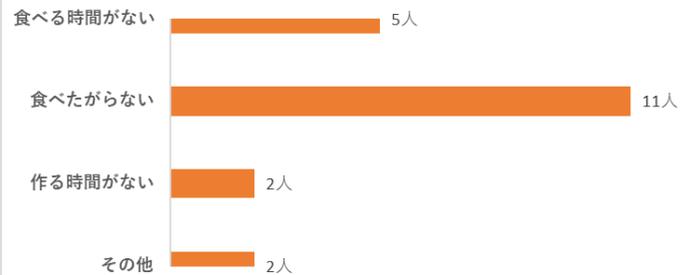
この度は朝食喫食状況アンケートにご回答くださりありがとうございました。集計結果の一部を公開いたします。今回のアンケートの結果を受け止め今後の献立作りや食育活動の参考にさせていただきたいと思えます。また手軽に作れる朝食メニューを紹介します。ぜひご家庭でも作ってみてください。

## Q 1 朝食は食べていますか



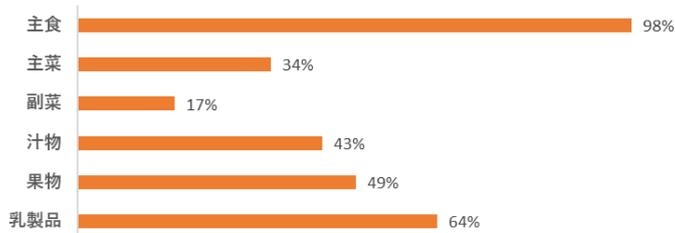
回答人数252人

## Q 2 食べない理由は何ですか



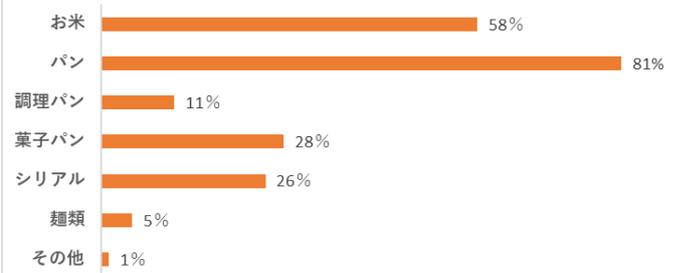
回答人数16人

## Q 3 普段朝食は何を食べていますか



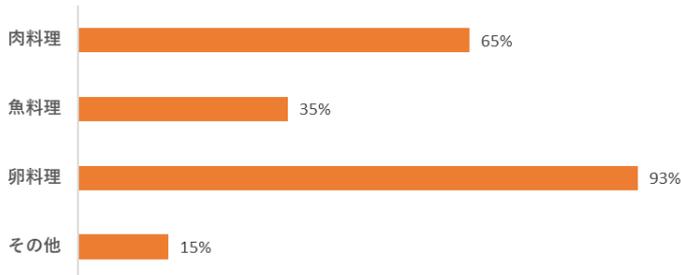
回答人数251人

## Q 3-1 主食は何を食べていますか



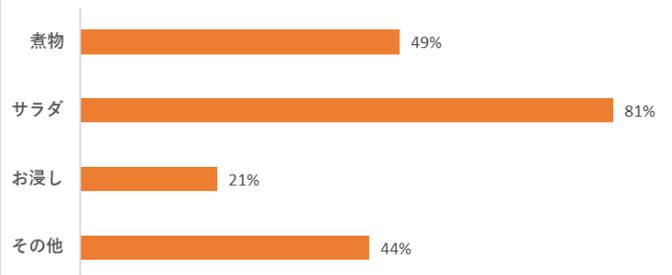
回答人数247人

## Q 3-2 主菜は何を食べていますか



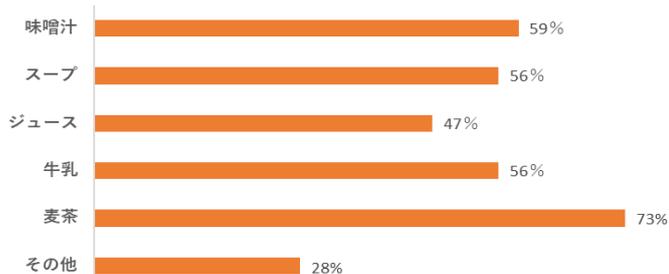
回答人数86人

## Q 3-3 副菜は何を食べていますか



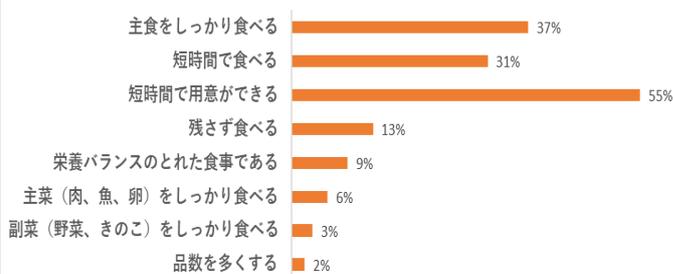
回答人数84人

### Q3 - 4 汁物は何を飲んでいますか



回答人数109人

### Q4 朝食を食べる際に重要視している点は何ですか



回答人数251人

※Q3～Q4は複数回答可になっています。

## おすすめ朝食メニュー

### メニュー

- ラップサンド
- コーンミルクスープ
- バナナヨーグルト



### 栄養価

エネルギー	311kcal	脂質	10.7g
たんぱく質	13.8g	食塩	2.1g



### ラップサンド

#### <材料>

- 食パン（8枚切り） 100g
- きゅうり 10g
- 魚肉ソーセージ 30g
- 卵 1個
- ケチャップ  
（またはマヨネーズ） 小さじ1
- 塩、こしょう 少々

#### <作り方>

- ① きゅうりは斜めの薄切り、魚肉ソーセージは輪切りにする。
- ② 溶き卵に塩コショウ、魚肉ソーセージを加え、混ぜる。
- ③ 油を引いたフライパン（または卵焼き器）を熱し、弱火で②を薄く焼く。
- ④ 調理台にラップをしき、その上に耳を切った食パンをのせ、ケチャップ（またはマヨネーズ）を薄く塗る
- ⑤ 食パンの半分に薄焼き卵、きゅうりを重ね、ラップごとくると巻き、端の余ったラップをひねり、形を整える。
- ⑥ ラップごと包丁で半分に切る。

### コーンクリームスープ

#### <材料>

- コーン缶（固形） 60g
- 玉ねぎ 20g
- 牛乳 100ml
- コンソメ 3g
- 水 100ml
- パセリ お好みで

#### <作り方>

- ① 薄切りにした玉ねぎを中火で炒める。
- ② ①がしんなりしてきたらコーン、水とコンソメを入れて煮込む。
- ③ 煮立ったら牛乳を入れ、ひと煮立ちして全体の味が馴染んだら火からおろす。
- ④ 器に盛りつけてパセリを散らして完成。

### バナナヨーグルト

#### <材料>

- ヨーグルト 80g
- バナナ 25g

#### <作り方>

- ① バナナを食べやすい大きさに切る。
- ② ヨーグルトにバナナを混ぜて完成

