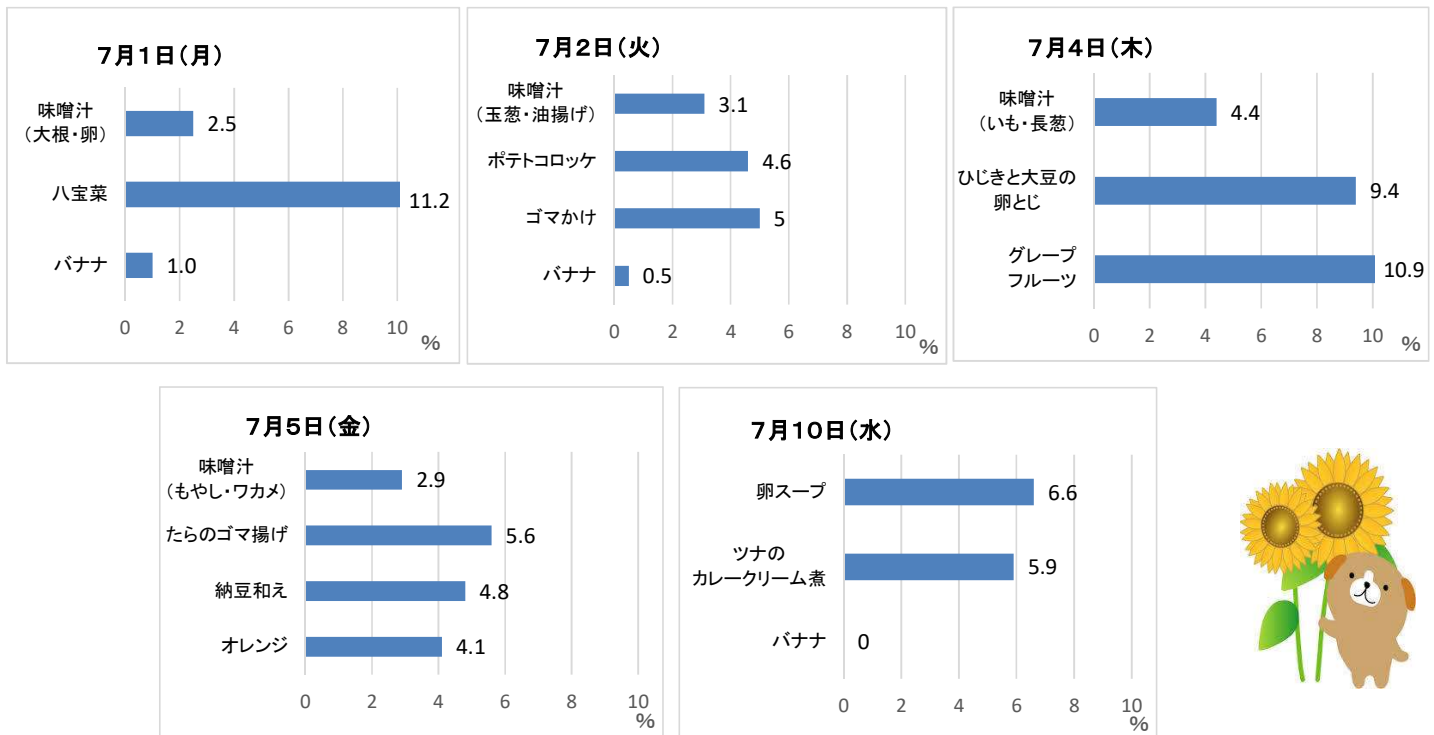




## 残食調査を実施しました

公立保育園の昼食で、7月1日から7月10日までの5日間で残食調査を行いました。主食以外の献立について、3歳以上児の子どもたちがどのくらい食べているかを調べるため、給食室で献立ごとに残量を計測しました。公立保育園4園の平均の結果は次のとおりです。

### 残食調査結果



### － 残食調査の結果より －

今回の調査では、あまり子どもに好まれない傾向にある、野菜がたくさん入った献立や、口の中でモソモソ感のある献立を調査対象としました。

やはり、野菜のたくさん入っている「八宝菜」は比較的残食の多い結果となりました。また、「ひじきと大豆の卵とじ」は、当日が天候不良のため食事前に十分な活動ができなかったことや食べ慣れない大豆とひじきが気になったことが、残食が多くみられる結果になったと考えられます。

モソモソ感が気掛かりだった「ツナのカレークリーム煮」や他の献立は残食率が5%前後で、概ねよく食べているという結果が得られました。また、グレープフルーツは家庭では食べ慣れない食品のため、他の果物よりも残食がみられる結果となりました。

今回の調査結果を踏まえ、今後も引き続き必要な栄養価を満たしながら、子どもたちがおいしく楽しく食べられ、さまざまな食材にふれることのできる給食の提供を心がけていきます。

# 『消費期限』と『賞味期限』の違いをしっかりとおさえましょう！

『消費期限』と『賞味期限』をしっかりと理解することは、家庭での食中毒予防と食品を無駄にしない食品ロス解消にも役立ちます。

消費期限や賞味期限は、それぞれ決められた方法で食品を保存していることが前提です。保存方法を守らなかった場合は、期限前でも食べられなくなる場合があります！

『消費期限』・・・品質の劣化が早い食品

例えば … お弁当、お惣菜、豆腐、調理パン 等

『賞味期限』・・・品質の劣化が比較的遅い食品

例えば … ソーセージ、お菓子、調味料、缶詰 等



2つの大きな違いは『消費期限』を過ぎた場合は食中毒等になる可能性があるため食べられませんが、『賞味期限』を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではなく、おいしく食べられる期間をさしています。



## ♪暑い夏を乗り越える！保育園メニュー♪

子ども約4人分 … ご家庭でアレンジして新たな発見をしてください！



### ～ 鶏肉のトマトソース煮 ～

- ・鶏もも肉…160g
- ・塩…少々
- ・小麦粉…12g
- ・じゃが芋 … 200g
- ・人参…40g
- コンソメ…3g
- ・水 … 約80cc
- ・トマトジュース…120g
- ・砂糖…4g
- ・ケチャップ…20g
- ・ブロッコリー…100g
- ・サラダ油…適量

1. 鶏肉はひと口大に切って塩で下味を付け、小麦粉をまぶしてサラダ油で焼く。
2. じゃが芋、人参は乱切りにしておき、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
3. コンソメを分量の水で溶かし、じゃが芋と人参を煮る。
4. 3の火が通ったらトマトジュースとケチャップ、1の鶏肉、砂糖を加えて煮込む。
5. 4を盛り付け、ブロッコリーを添えたら出来上がり♪

※4の時にしっかり野菜に火が通っていることを確認しましょう。ケチャップを加えると軟らかく煮えません！

### ～ チーズ納豆 ～

- ・納豆… 120g
- ・プロセスチーズ…40g
- ・かつお節 … 2g
- ・醤油…10g

1. チーズは5mm位のサイコロ状に切る。
2. 1のチーズとかつお節をよく混ぜ合わせてなじませる。
3. 2に納豆と醤油を加えてよく混ぜる。



いわゆるチーズおかかにな納豆を加えるイメージです！  
食するとクセになる美味しさです♪  
暑い夏で食欲がない日も、子どもの好きな納豆で栄養補給しましょう!!