



令和3年度 食育・生活委員会 アンケート



昨年度、保護者連絡メールを通じて「コロナ休校中の食生活アンケート」を実施し、保護者の皆様のご協力をいただき、165世帯の回答をいただきました。

回答結果から、「食事の準備やメニューを考えるのが大変だった」「野菜不足など栄養バランスの偏りが心配だった」など、みなさん大変な思いをされたようでしたが、「子どもが食事作りを手伝ってくれるようになった」「子どもが自分で作るようになった」など、子ども達の姿に変化があったことがわかりました。

そこで今年度は、昨年のアンケート結果をもとに、家庭でよく作られているメニューに限定し、どのように工夫したり、アレンジされているか調査することにしました。

それぞれの家庭の味をご紹介することにより、食事作りへの興味関心が広がり、親子で調理するきっかけづくりになれば幸いです。どうぞご協力、よろしくお願い申し上げます。

《よく作るメニュー ベスト3》

- ・カレー
- ・チャーハン
- ・オムライス

*この中から1つ選び、レシピの紹介をしてください

○レシピの書き方

《例》

◆メニュー名 わじまの夏 カレー

◆材料

- ・夏野菜（トマト、ピーマン、オクラなど）
- ・タマネギ、しめじ
- ・ジャガイモ（1個）
- ・さざえ
- ・塩こしょう、ブイヨン、カレールー

◆作り方

- ①さざえは、殻ごと塩ゆでし、ゆだったら殻から身を出しておく
- ②野菜は皮をむき、食べやすい大きさに切る
- ③野菜を炒める（タマネギ、しめじ、夏野菜の順に炒める）
- ④野菜に火が通ったら、水とブイヨンを入れ、①のさざえを加え煮込む
- ⑤カレールーを入れる。ルーが溶けたら、すりおろしたジャガイモを加え、とろみが出たら完成

令和3年度 食育・生活委員会 アンケート

◆メニュー名 _____

◆材料

◆作り方

氏名（子ども） _____ 年 組

氏名（保護者） _____



しめきりは6月18日（金）です。お待ちしております♡