

# 楽しく食べよう！

2020年12月号

早いもので、今年もあと1ヶ月となりました。この季節は、クリスマスに年末年始とイベントが続きます。普段の食事より多く食べてしまいがちですので、余分な体重増加にならないよう気をつけながら、楽しい時間を過ごしてください。



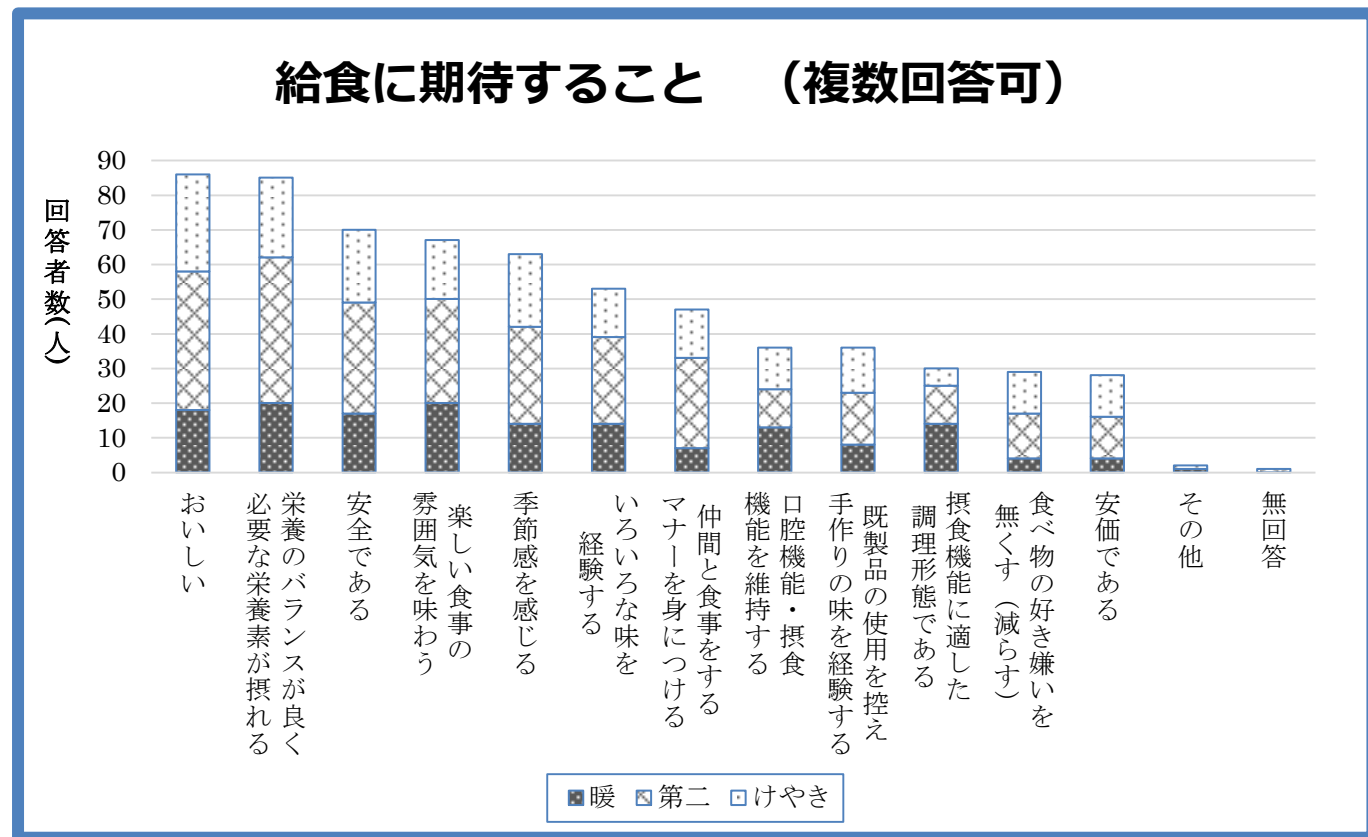
## 健康コラム



### ～ 給食アンケートの結果① ～

今年度も給食アンケートにご協力いただきありがとうございました。今月号と来月号とで結果報告をします。

「給食に期待することに○を付けてください」という質問に対して、3施設合計の結果は以下のグラフの通りです。



前回(2年前)、同じ質問をした結果と比べて、「おいしい」「栄養のバランスが良い」「楽しい雰囲気を味わう」は、変わらず上位でした。逆に以前8、9番目であった「安全である」「季節感を感じる」が上位に上がってきました。

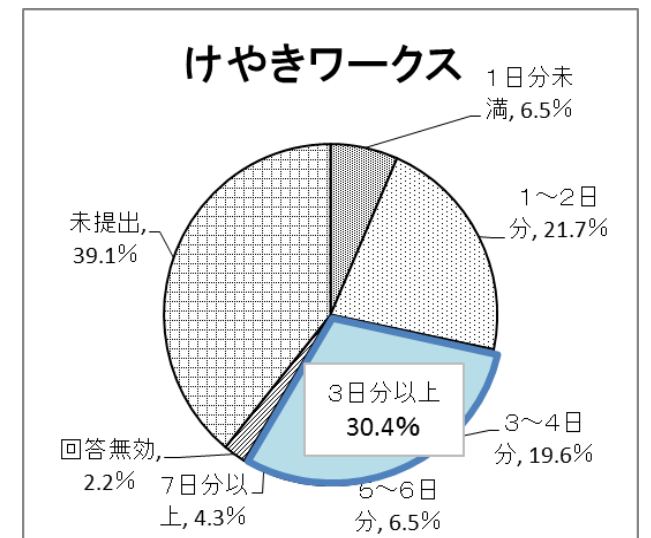
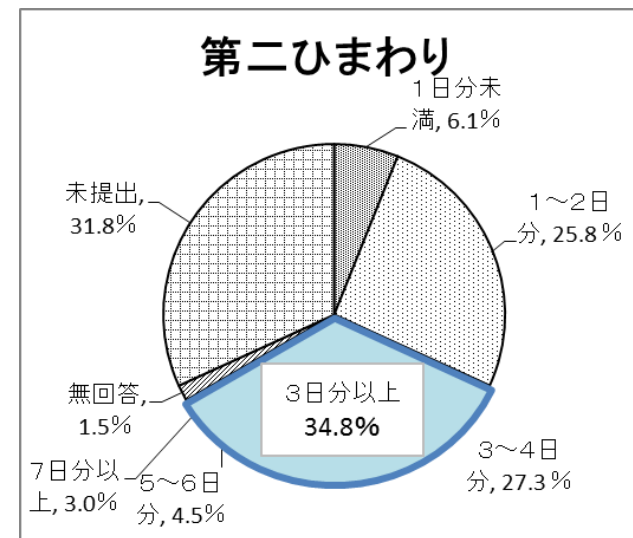
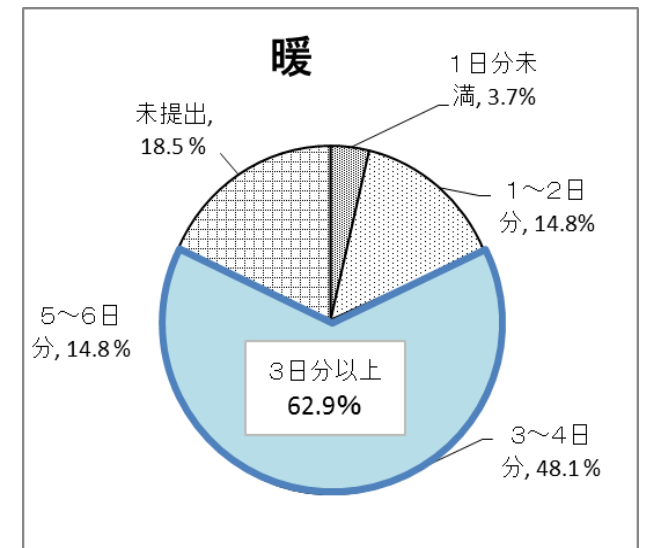
食の安全性については、今後も常に気を配っていきます。季節感のある献立は、可能な限り取り入れています。今月は、25日のクリスマスデザートとして「ワインゼリー」を提供します。

災害が発生しライフラインが止まった場合、現在、ご家庭に何日分の食べ物があるかという質問に対し、各施設の結果は、グラフの通りです。

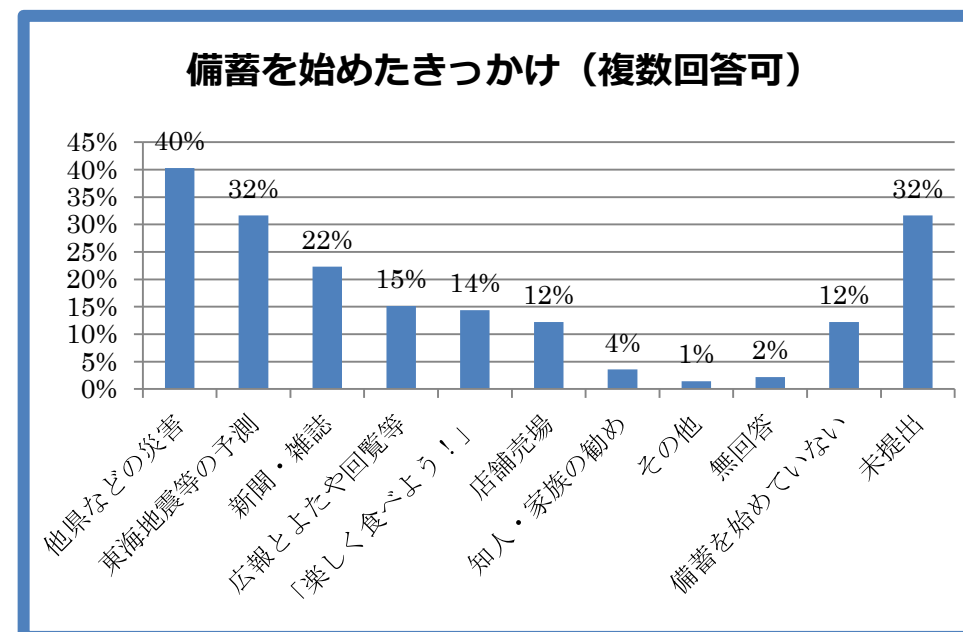
災害用備蓄食は、3日分必要とお伝えしてきました。暖で3日以上食べ物があると答えた方は、62.9%と高い結果となりました。暖の利用者さんは、他の施設の方に比べて市販の食品をそのまま食べることが難しい方が多いです。それが備蓄することにつながった結果だと推察できます。

第二ひまわり、けやきワークスで3日以上食べ物があると答えた方が、30~35%にとどまった一方で、7日以上食べ物があると回答された方もいました。

まずは、食べ慣れたものを買置きする気持ちで、上手に備蓄していきましょう。



災害に備えて食品の備蓄を始めたきっかけを教えてください。という質問に対して、3施設合計の結果は以下のグラフの通りです。



結果は以下のグラフの通りです。

他県などで起こった災害のニュースや東海地震が起これと言われていることなど、メディアからの情報がきっかけとなって備蓄を始めた方が多い事が分かりました。

「まだ・・・」という方は、是非、これを機に備蓄を始めてください。