



給食だより

令和6年度第2号
柏市立保育園

入園・進級からひと月が過ぎました。子どもたちも新しい生活に少しずつ慣れてきたように見受けられます。保育園の給食は、安全・安心を第一に調理し、子ども達が日々おいしく、食べ物に興味を持つように声かけをしています。5月に入ると急に暑くなることもありますので、しっかり食べて暑さに負けない身体作りができるよう備えていきたいですね。

朝ご飯を食べよう！「目覚ましごはん」

「朝はなかなか子どもが起きない」、「起きても機嫌が悪い」など、時間がない朝に朝ご飯を食べさせることは、特に苦勞の多いことと思います。夕食が遅かったり食べ過ぎると食欲がわきませんし、寝る時間が遅くなると、「朝早く起きることができない→朝ご飯を食べる時間がない」という負のループに陥りがちです。食事の内容はもちろんのこと、生活の時間やリズムもとのえるようにしましょう。

- 朝ご飯にはメリットがたくさん！～朝ご飯には3つのスイッチ～**
- 身体のスイッチ**・・・朝ご飯を食べると体温が上昇し、脳も身体も目覚め、活発に活動することができます。
 - 脳のスイッチ**・・・脳の唯一のエネルギー源は、炭水化物が体内で分解されてできる「ブドウ糖」です。ご飯、パン、うどん等の炭水化物を含む朝ご飯を食べましょう。
 - おなかのスイッチ**・・・朝ご飯を食べると腸が動いて、身体の中から不要なものを出してくれます。

目指したいのは、「主食・主菜・副菜・汁物のそろった朝ご飯」ですが、まずは簡単なものから挑戦してみましょう。



STEP 1 → STEP 2 → STEP 3
農林水産省HP「朝ご飯を食べていますか」から引用


5月5日は「こどもの日」


「子どもの人格を尊重し、子どもの幸福を考える日」として「こどもの日」ができました。子どもが成長したことをお祝いする日でもあります。この時期に昔から食べられているのはちまきや柏餅です。柏の葉は新芽が成長するまで冬の間も葉が落ちない事から、子孫繁栄を願う縁起の良い食べ物とされています。

食育の窓 ～毎月19日は食育の日～

食育というと、何か特別なことを・・・と考えてしまいがちですが、「いただきます”・”ごちそうさま”の挨拶をする」、「食卓に並んだご飯について話す」なども立派な食育の1つです。子どもたちは、一緒に食べる大人の様子をよく見ており、そこから学んでいきます。ご家庭でも無理のない範囲で取り組んでみてはいかがでしょうか。

栄養士は月に2回保育園を巡回しています。「食のご相談」や「給食レシピを知りたい！」等お気軽にご相談下さい。公立保育園の給食レシピは柏市役所のホームページ（はぐはぐ柏）やクックパッドに一部掲載をしています。子ども達に人気のメニューやご家庭で作りやすいメニューを掲載していますので、ぜひご覧ください。

クックパッド  <https://cookpad.com/kitchen/13624456>

はぐはぐ柏 HP  <https://www.city.kashiwa.lg.jp/hoikuunei/kourituhoikuenn/kyuusyokureshipi.html>

参考：お手軽！おいしい！オススメ朝食レシピ！（柏市公式ホームページより）
https://www.city.kashiwa.lg.jp/chikihoken/shiseijoho/shisei/health_hospital/mainmenu/eiyo/6612.html