



令和5年度第7号

柏市立保育園



給食だより



秋の深まりとともに、子供たちの食欲もぐんと増してきました。実りの秋はいも類、果物、魚、きのこなど、たくさんのおいしい食材を楽しめる季節です。この季節は朝晩と日中の気温の差が大きくなるので、体調を崩しやすくなりますが、栄養豊富な旬の食材を食べて、風邪などに負けない元気な身体を作りましょう。

秋に旬を迎える「魚」



① さけ 鮭



海で食べる餌の色素により、身が赤くなりますが、分類としては白身魚です。この色素のアスタキサンチンは、体内で皮膚や粘膜などを健康に保つ働きがあります。

② さんま 秋刀魚



秋の味覚を代表する魚です。たんぱく質よりも脂質が多く、中でも記憶力や学習能力を高め、脳の働きを活発にするDHAが多く含まれています。

ご家庭でも魚を食べましょう

保育園では骨を丁寧に取った魚を提供していますが、本来、魚には骨があるものです。自分で骨を取ることが難しい場合は、骨を取って、食べやすくするなどして食事にとり入れましょう。お箸が使えるようになったら、子供でも骨を取りやすい、かれいや鮭、鯖などを利用して「骨があるから気を付けて食べようね。」と伝えながら、一緒に食べてください。上記の魚が上手に食べられるようになったら、骨の小さい秋刀魚などで、自分で骨を取れるように、挑戦してみましょう。

農林水産省HP 魚の食べ方
https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1709/spe1_04.html



今月の行事食

「ハロウィンカップケーキ」



10月31日(火)はハロウィンです。ハロウィンはヨーロッパ発祥のお祭りで、秋の収穫をお祝いし、先祖の霊を迎え入れ悪霊を追い払うお祭りです。かぼちゃをくり抜いて作った「ジャック・オー・ランタン」を飾ります。

給食では31日(火)に、「ハロウィンカップケーキ」が出ます。お子さんをお迎えの際には、ぜひサンプルケースの展示をご覧ください、お子さんの感想を聞いてみてください！

食育の窓

子供に伝えたい食のマナー

「姿勢よく食べること」

姿勢よく食べることは、見た目が美しいだけでなく、食べ物の消化吸収を助ける役目もあります。肘をついたり片手をさげたりせず、足がぶらぶらする場合は安定するように足置き台などを使い、背筋をのばして食べるよう声掛けしましょう。

栄養士は月に2～3回保育園に巡回をしています。「食に関するご相談」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>

