



給食だより

8月

令和5年度第5号
柏市立保育園

厳しい暑さが続いています。子供たちは夏の暑さに負けないくらい元気いっぱいです。暑い夏を乗り切るためにも、夏バテしないように、朝食は必ず食べてから登園しましょう。また、冷たい物の食べすぎや飲みすぎにも注意してください。

お手伝いをしよう～五感で育む食体験～

「食」は味（味覚）や見た目（視覚）の感覚だけでなく、匂い（嗅覚）、調理や噛む時の音（聴覚）、手触りや歯触り（触覚）といった五感をフルで使う体験です。子どもたちは、「みんなで食べる」ことはもちろん、調理を手伝ったり配膳の準備、後片付け等の体験を繰り返すことで、食への親しみとともに、料理を味わう感覚が育ちます。

ぜひ、ご家庭でも「一緒に買い物へ行く」「野菜を洗う、皮をむく」「配膳の準備をする」等の体験ができる機会をつくってみてください。

手軽にできる食体験

<枝豆>

産毛のついたさやから豆を出し、触れて味わう事が、楽しく美味しい食体験に繋がります。



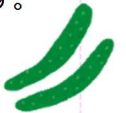
<とうもろこし>

ふさふさのひげを触ったり、丁寧にひげを取って皮をむいてみることで、楽しい食体験に繋がります。



<きゅうり>

代表的な夏野菜のきゅうりです。新鮮なものは、トゲトゲしています。触った感触を体験してみるのも身近にできる食体験です。

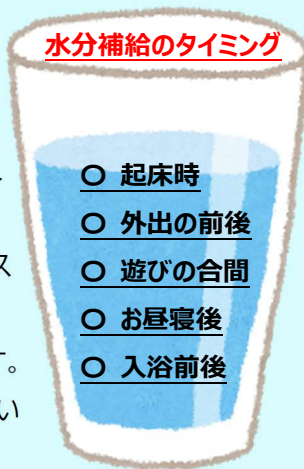


水分補給について

喉の渇きを感じた時は、すでに脱水が始まっています。小さな子どもは、自分で喉の渇きを訴える事が難しいので、大人が注意深く見守りこまめに飲ませてあげましょう。牛乳やジュースは水分補給には適さないの、**基本は水かお茶**が望ましいです。また、飲み物は冷やしすぎないように気を付けましょう。

水分補給のタイミング

- 起床時
- 外出の前後
- 遊びの合間
- お昼寝後
- 入浴前後



食育の窓

8月31日は「野菜の日」

夏が旬の野菜には、ビタミン・ミネラルが豊富です。野菜が苦手なお子さんもいますが、食体験を重ねることで少しずつ食べられるようになります。保育園で野菜の栽培をすることもありますが、この夏ご家庭でも何か育ててみませんか？

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>

