



# 給食だより

令和8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。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。

## 朝ごはんでは体内時計を整えよう！

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりと眠るという望ましい生活リズムの起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。

### 《朝ごはんの役割》

#### ①体温のスイッチ



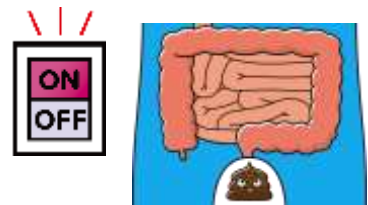
眠っていた体は体温が下がっています。食べ物を食べると体にエネルギーが補給され、汁物などの温かい食べ物が体に入って体温が上がります。

#### ②脳のスイッチ



脳のエネルギー源は「ブドウ糖」だけです。ごはんやパンに含まれる炭水化物が分解されるとブドウ糖になり、脳や体を動かすエネルギー源となります。

#### ③おなかのスイッチ



小腸から送られたものから、水分を吸収した残りかすがうんちになります。大腸が動くことで体の中から不要なものを出してくれます。

### 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。



### 朝食づくりのコツ

朝食づくりのポイントは、短時間でできること、栄養バランスがとれていることです。今回は、短時間でできるポイントをお伝えします。

#### 1. パターン化する

いつもの朝食だと、作りやすく食べやすいという利点があります。



#### 2. 夕食時に準備

朝食用の野菜を切っておくなどの準備をしておくと、朝の時短につながります。

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>

♪柏市立保育園の人気レシピ

<https://www.city.kashiwa.lg.jp/hoikuunei/ko-urituhoikuenn/kyuusyokureshipi.html>

