



給食だより

令和8年度第5号
柏市立保育園

厳しい暑が続いていますが、子どもたちは夏の暑さに負けず元気いっぱいです。夏バテしないよう、朝食は必ず食べて、水分を補給し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、暑い夏を乗り切りましょう。

栄養バランスを整えよう

3色食品群は、食品に含まれる栄養素の働きを黄・赤・緑の3つのグループに分類したものです。それぞれのグループの食品を取り入れることで栄養バランスがよくなり、じょうぶな身体をつくれます。5歳児クラスでは、6月～8月の栄養士の巡回時に、バランスよく食べることで健康な身体を作る3色食品群について学習しています。保育園の給食でも3つのグループの食品がそろっています。献立表にも材料の色分けを表示していますのでチェックしてみてください。

3つのパワーで元気に走る
「栄養列車」です♪

1日3食と間食(補食)の
中でバランスを整えましょ
う！

黄

グループ

体温を保ち、脳や身体を
動かす力のもとになる

赤

グループ

筋肉や血、歯や骨など
身体を作るもとになる

緑

グループ

病気になるにくい身体
を作るもとになる／お
腹の調子を整える

ご飯・パン・麺・芋・油

肉・魚・卵・豆腐・乳製品

野菜・果物



水分補給のポイント

★水分補給は、水や麦茶を！

基本は、カフェインの入っていない水や麦茶がよいです。糖分や塩分の多いものは避けましょう。

★少量をこまめにとりましょう

少量をこまめに飲むことで、胃に負担がかからず、吸収もスムーズになります。一度に多く飲むと、体内に保持されにくく、すぐに尿として出てしまいます。

水分を補給してから登園しましょう



夏においしい柏の果物

8月は、柏市のなし・ブルーベリーが楽しめる季節です。摘み取り園なども多数あるので、お子さんと一緒に出かけてみてはいかがでしょうか。柏の三大フルーツは、いちご・なし・ブルーベリーです。



♪ 柏の野菜をまるかじり

<https://www.city.kashiwa.lg.jp/nosei/nousanbutu/kashiwanousanbutu.html#sandaifruits>

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/kourituhoikuenn/kyuusyokureshipi.html>

