



令和6年度第9号
柏市立保育園

給食だより



今年も残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、ウイルスなどの感染症にかかりやすい時期です。感染症に負けないように、ビタミン豊富な葉物野菜や、体を温める根菜類、免疫力を高めるきのこなどを取り入れて、元気な身体を作るための食事を心掛けましょう。



食事の時間を楽しく過ごすために



お子さんは、食べ物の好き嫌いがありますか？「バランスよく食べさせたい」と思うあまり、苦手なものを無理強いしてしまうと、食事が辛い時間になってしまいます。子どもが「食事は楽しい」と思える環境をつくり、食べたいという意欲に繋がっていますね。そのためのヒントを紹介するので、できることから始めてみましょう。

① **お腹を空かせて食事にする**…たくさん遊んでお腹を空かせましょう。空腹は最高の調味料です。

② **一緒に食べる人がいる**…「おいしいね！」と共感できる人がいると、食事がもっと楽しくなります。

③ **食事づくり、準備に関わる**…一緒に作ったり、食事の準備に関わることで食べる意欲に繋がります。

様々な食の経験を積むことで、子どもの食の幅はどんどん広がっていきます。実際に、子どもの頃に苦手でも、大人になって味覚が変化し、食べられるようになった経験をお持ちの方も多はずです。普段の食事は、これから重ねていく食の経験の大切な一歩です。子どもがチャレンジする姿勢を見守りましょう。

今月の行事食

冬至 12月20日(金)に「**かぼちゃ入りほうとう**」
おやつに「**もちもちかぼちゃ**」が出ます。

冬至は、1年の中で昼の時間が最も短くなる日なので、太陽(運)の力が一番弱くなります。この日に、運盛りの食べ物とされる「**ん**」が二つ付く食べ物を食べると運氣アップに繋がるといわれます。

給食の「かぼちゃ入りほうとう」には、なんきん(かぼちゃ)、にんじん、うどん(うどん)を使います。そのほか、れんこん、きんかん、ぎんなん、かてんをまとめて、冬至の七草(七種)とも言うようです。



食育の窓

「時短調理・配膳の一工夫」

帰宅後にお腹が空いて夕食を待ちきれない子どもに、つい買い置きのお菓子を与えてしまうこともあるのではないのでしょうか。時間のある時に野菜を茹でておいて冷凍すると、手早く作れる汁物の具材として活用できます。出汁に冷凍野菜を入れ、ウイナーや溶き卵を加えると栄養価の高い一品になります。先に汁物で空腹を満たし、その後できた順に主菜や副菜を出していきます。帰宅後の忙しい夕食のひとつ工夫として、試してみるの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し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。

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

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>

