



令和6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。栄養豊富な旬の食材を食べて、風邪やウイルス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。

③ さば 鯖



青魚の鯖には、良質なたんぱく質が多く含まれます。また、脳の働きを活発にして、記憶力や学習能力を高める働きがあるDHAも多く含まれています。

今月の行事食

「かぼちゃの米粉シチュー・ハロウィンカップケーキ」

10月31日（木）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（木）に、かぼちゃを使った「かぼちゃの米粉シチュー」と「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、ぜひサンプルケースの展示をご覧ください！

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。

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>

