



給食だより

令和6年度第11号

柏市立保育園



暦の上では、春の始まりを告げる立春を迎えますが、まだまだ寒い日は続きそうです。感染症に負けず元気に過ごすためには、うがい・手洗に加えて、栄養価の高い食事也很重要です。毎日の食事に色々な食材を取り入れて、丈夫な身体を作りましょう。

「乾物」を取り入れて食卓をバージョンアップ↑

日本の伝統食材である乾物は、長期保存が可能だけでなく、うまみと栄養が凝縮された優れたものです。乾物には子どもたちの健やかな成長に大切な食物繊維、カルシウム、鉄などの栄養が豊富に含まれています。

保育園の給食では、これらの乾物を活用しています。

切干大根 干しいたけ ひじき 高野豆腐 麩 かつお節 のり



乾物の煮物でリメイクを楽しむこともできます

切干大根の煮物
ひじきの煮物 等

ひと手間アレンジ



+卵	卵焼き・オムレツ
+ごはん	まぜごはん
+じゃがいも	コロッケ

身体に良いことばかりの乾物は、忙しい時の買い置きにもおすすめです。

生鮮食品に比べ、価格が安定した乾物は家計の味方。

今月の行事食「節分」

「節分」は本来、各季節の始まりの日（立春・立夏・立秋・立冬）の前日のことを指しています。中でも、1年の始まりである「立春」が大切にされ、今では立春の前日を「節分」として扱うようになりました。

季節の変わり目の日に生じる邪気（鬼）を追い払う意味で「豆まき」を行います。また鬼を追い払うため、鬼が嫌うにおいの強いいわしと、とがったヒイラギを飾る風習もあります。

給食では、2月3日（月）に節分にちなんで「大豆ピラフ」と「かりかりいわし」が出ます。

【今年の節分は、2月2日（日）です。】



食育の窓

大豆の栄養を食事にプラス

大豆は「畑の肉」と呼ばれるように、タンパク質や脂質が豊富です。また、ビタミンやミネラル、大豆イソフラボンなどの大豆特有の身体によい成分も含まれています。手軽に使える水煮の大豆をカレーやミートソースなどに肉の代わりに入れたり、サラダのトッピングにするなど、大豆を食事に取り入れましょう。

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>

