



# 給食だより

令和6年度第6号  
柏市立保育園



日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕は秋の気配が感じられるこの頃。規則正しい食生活で体調を整えましょう。ビタミン・ミネラル豊富な旬の野菜や果物、良質なたんぱく質とビタミンを含む豚肉や旬の魚を食事に取り入れて、残暑を乗り切りましょう。



秋刀魚



## 子どもの頃からすすめたい



「減塩」と聞くと、「大人が気にするもの」というイメージがありますが、大人はもちろん、実は子どもにとっても、減塩を心がけることは大切です。その理由として、①塩をとりすぎることによって身体や臓器に負担がかかること ②徐々に濃い味を好むようになること があげられます。舌にある味を感じるセンサー（味蕾）は乳児期に最も多く、成長とともに減少します。子どもの頃から大人と同じ味付けに慣れてしまうと、味覚の感度が鈍り、成長とともにさらに濃い味を好むようになってしまいます。減塩の工夫を心がけていきましょう。

### ①だしとうまみを利用する

昆布、かつお節、干しいたけ等を使用しだしを活用すると、塩分が少なくても美味しく仕上がります。

### ②酸味を活用する

酢やレモン、ゆず、すだち等の爽やかな酸味は減塩の役に立ちます。

### ③おやつ選び方

スナック菓子や加工食品は塩分が高いため、食べすぎに注意しましょう。



## 野菜のおいしさを感じよう



子どもの味覚はとても敏感で、大人よりも野菜の苦みや酸味を強く感じます。その為、野菜に苦手意識を持つ子どもも少なくありません。食事中に「おいしいね」「この野菜にはどんなパワーがあるかな？」など、食事に意識がむくような声かけをしながら、いつかは食べられるようになるという長い目で見守りましょう。

①皮や種を取り除く ②ピーマン等の苦みがある野菜は繊維に沿って切る ③肉や魚と一緒に調理する 等のひと工夫で、かたくて噛めない、苦みがある、青臭い等苦手な原因が取り除かれ、野菜がもっと食べやすくなります。



## 今月の行事食

### 「お月見スイートポテト」

日本では9月7日～10月8日の間で満月となる日の夜を「十五夜」と呼び、月見団子やすずき、里芋などを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「中秋の名月」と呼び、昔から日本人は「一年で一番きれいな月」として眺めてきました。

今年の十五夜（9月17日）はおやつに「お月見スイートポテト」が出ます。

お楽しみに♪

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](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>

