



令和6年度第5号

柏市立保育園



給食だより



厳しい暑さが続いています。子供たちは夏の暑さに負けないくらい元気いっぱいです。夏バテをしないよう、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。

お手伝いをしよう～五感を育む楽しい食事～

「食」は五感をすべて同時に使う行為です。「おいしい」という感覚は、「味覚」だけで感じ取るのではなく、彩りのよい盛り付け、歯ごたえ、香り、舌触りなど五感が複合的に作用して感じるものです。幼児期からさまざまなお手伝いをし、食体験を増やすことで、五感が育まれ食を楽しむ土台ができます。また、五感が刺激されることで子どもの感受性が養われ脳も活性化します。お手伝いを通じて食への関心が高まり、食事の時間がより楽しくなるといいですね。

わくわく ときどきするお手伝い

<野菜をちぎる>



<卵を割る>



<米をとぐ>



<おにぎりをにぎる>



水分補給について

小さな子どもは、自分で喉の渴きを訴える事が難しいので、大人が次の4つの点を心がけながら、注意深く見守り飲ませてあげましょう。

- ①牛乳やジュースは消化に時間がかかるため避け、水かお茶をゆっくり飲む
- ②飲み物を冷やしすぎない
- ③一度に大量に飲まない
- ④運動中と前後にもこまめに飲ませる

水分補給のタイミング

- 起床時
- 外出の前後
- 遊びの合間
- お昼寝後
- 入浴前後

水分を補給してから登園しましょう。

食育の窓

8月31日は「野菜の日」

夏が旬の野菜にはビタミン・ミネラルが豊富に含まれます。野菜が苦手なお子さんもいますが、食体験を重ねることで少しずつ食べられるようになります。保育園で野菜の栽培をすることもあります。この夏ご家庭でも何か育ててみませんか？

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>

