



給食だより



令和6年度第3号

柏市立保育園



あじさいの花が色づきはじめ、梅雨の訪れを感じる季節となりました。気温と湿度が上がり、食欲が落ちることにより体調を崩しやすい季節です。また細菌が繁殖しやすく食中毒が発生しやすい時期となります。食中毒予防の基本は手洗いです。石けんを泡立ててしっかりとこまめに手を洗う習慣をつけましょう。



よく噛んで ゆっくり食べましょう

噛むことは消化の第一歩。上手に噛むことができないと誤嚥しやすくなります。誤嚥は、命に関わる窒息事故につながる危険性があるので、毎日の食事ですっかり噛む習慣を身に付けましょう。しっかり噛むことで、**①だ液がたくさん出て消化吸収を助ける②むし歯の予防③味覚の発達④脳の働きを活性化**することに繋がります。多くの味を体験し、美味しさを知ること味覚は育まれます。食べ物本来の味を体験することも好き嫌いを減らすことに繋がります。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。給食では歯と口の健康に関連し、かみかみメニューとして「切干大根の煮物」「かりかりいわし」「大豆ピラフ」が出ます。お迎えの際に給食展示をご覧ください。



食中毒を予防しよう！

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品と一緒に体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。気温が高くなり、湿度も増すこれからの季節は食中毒の危険性が高まります。味、においに変化はなく気づかずに食べてしまう…ということのないように、しっかり予防しましょう。食中毒予防には「**菌を①つけない・②増やさない・③やっつける**」が重要です。ご家庭でも、賞味（消費）期限の確認や調理前の確実な手洗い、残った食材は粗熱をとってから清潔な保存容器に入れて冷蔵庫で保管する、再度加熱する時は中まで確実に加熱してから食べるなど、食中毒対策をしっかりと行いましょう。

食育の窓（6月は食育月間です）

毎年6月は<食育月間>
毎月19日は<食育の日>として、平成17年に定められました。保育園では、野菜の栽培、クッキング保育（5歳児対象）を実施し、食べ物への興味関心を深め、感謝の気持ちを持てるような取り組みを行っています。この機会にご家庭での食事の時間に、食について考える時間を意識してみてください。

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。

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>



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