



令和6年度第12号

柏市立保育園



給食だより



少しずつ寒さも和らぎ、日中は暖かい日差しを感じる季節になりました。進級・卒園まであと少しですね。^{そしゃく}咀嚼やスプーン、おはしの使い方が上手になったり、食べられる食材が増えたり、給食を通して子ども達の成長を見守ることが出来たことを嬉しく思います。今月は卒園式も控えているので、お祝いメニューを取り入れた献立となっています。今年度の残り1か月もモリモリ給食を食べて元気に過ごしましょう。

3色食品群でじょうぶな身体

黄 体温を保ち、脳や身体を動かす力のもとになる

グループ

ごはん パン 芋類 麺 油



赤 筋肉や血、歯や骨などの身体を作るもとになる

グループ

肉 魚 卵 豆腐 乳製品



緑 病気になりにくい身体を作る
お腹の調子をととのえる

グループ

野菜 果物



子どもの食事は健やかな成長・発達のために、バランスよく準備することが大切です。3色食品群は、食品に含まれる栄養素の働きを黄・赤・緑の3つのグループに分類したものです。それぞれのグループの食品を取り入れることで栄養バランスが良くなりじょうぶな身体をつくれます。栄養バランスを毎食整えるのは難しいので1日単位で意識してみましょう。朝食で取り切れなかったものは間食で補うなど、1日3食と間食(補食)の中でバランスを整えるようにしましょう。保育園の給食でも3つのグループの食べ物がそろっています。献立表にも材料の色分けを表示していますので参考にしてください。

3月3日は「ひなまつり」



「桃の節句」ともよばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願い、ひな人形や桃の花を飾って祝います。ひなまつりの他さまざまなお祝いに食べるちらし寿司は、見た目がとても華やかで、エビ(背中を丸めた形から長寿を願う)、たけのこ(すくすく成長することを願う)、蓮根(穴があることから見通しがきくように)等、おめでたい意味のこめられた食材が入っています。

3日(月)は、ひなまつりにちなんで、「ひな寿司」が出ます。ぜひ給食展示ケースをご覧ください。



食育の窓

～日々の食事からできること～

「朝ごはんを食べて1日を元気に過ごす」「いただきますやごちそうさまの挨拶をする」「食器や箸などを正しく持ち、良い姿勢で食べる」等、日常の中に「食育」につながる事が多くあります。マナーに沿ってみんなで食べる食事は相手を思いやる気持ちや態度、自然の恵みや関わる人への感謝の気持ちを育みます。今後も食育を日常のひとつとしていくため、園でも声掛けを続けていきたいです。



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>

