



令和5年度第12号

柏市立保育園

給食だより



春の訪れを感じられるようになりました。進級・卒園まであと少しですね。給食やおやつ、クッキングなどを通して、お友達や先生との絆が深まった一年間。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、給食に入っている食材がわかるようになったりなど、たくさんの変化を見ることができました。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。

バランスのよい食事について

子どもの健康と成長のため、「バランスのよい食事」はとても重要です。忙しい日々の中、献立を考えるのは大変なことと思いますが、まずは黄色、赤色、緑色の「3つのグループをそろえること」です。グループに偏りがないよう意識しながら、食材を組み合わせてみましょう。メニューに迷う時は、給食を参考にしてみてください。

黄
グループ

体温を保ち、脳や身体を動かす力のもとになる。

ごはん パン 芋類 麺 油

赤
グループ

筋肉や血、歯や骨などの身体を作るもとになる。

肉 魚 卵 豆腐 乳製品

緑
グループ

病気になりにくい身体を作る。お腹の調子をととのえる。

野菜 果物

主食

米、パン、めん類などの穀類を主材料とする料理で、主として炭水化物の供給源となる。

主菜

主としてたんぱく質の供給源となる。

副菜

主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たす。

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。

ひな人形とともに飾るひし餅は、色ごとに意味があり、雪（白）の下から新芽（緑）が芽吹き、桃の花（ピンク）が咲いて春が訪れる様子を表したものとされています。

1日の（金）は、ひなまつりにちなんで、「菜の花寿司」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。」
「食事の際の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。」「おいさを共感できる、豊かな食事の時間が心を育てていること。」
等、日常の中に「食育」となることが存在しています。今後も日常のひとつとして続くよう、園でも声掛けを続けていきたいと思ひます。



栄養士は月に2～3回保育園に巡回をしています。「食に関するご相談」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/kourituhoikuen/kyuusyokureshipi.html>

