



給食だより

令和5年度第2号

柏市立保育園



入園・進級からひと月が過ぎました。こどもたちも新しい生活に少しずつ慣れてきたように見受けられます。保育園での給食は、安全・安心を第一に調理し、こども達が日々おいしく、好き嫌いなく食べられるように声かけをしています。5月に入ると急に暑くなることもありますので、しっかり食べて今から暑さに負けないからだ作りができるよう備えていきたいですね。

園内では水分補給を目的として昼食時の麦茶提供が始まります。



朝食には3つのスイッチ！「目覚ましごはん」



- からだのスイッチ**・・・寝ている間に消費したエネルギーを補給しましょう。朝食を食べると、体温が上昇し、脳もからだも目覚め、活発に活動できるようになります。
- 脳のスイッチ**・・・脳の唯一のエネルギー源は、炭水化物が体内で分解されてできる「ブドウ糖」です。ご飯、パン、うどん等の炭水化物を含む朝食をとりましょう。
- おなかのスイッチ**・・・朝食をとると腸が動いて、からだの中から不要なものを出してくれます。

目指したいのは、「**主食・主菜・副菜・汁物のそろった朝食**」ですが、忙しい朝に朝食の準備をするのは大変です。まずは**主食を確保して、たんぱく質や野菜の入ったおかず**を添えてみましょう。

時間短縮
ワンポイント

前日の残り物や冷凍食品
加工食品を活用する

包丁を使わないものや
加熱せずに食べられるもの
を活用する

納豆 チーズ
ミニトマト レタス
しらす パナナ
ハム いちごなど



5月5日は、「こどもの日」



「こどもの人格を尊重し、こどもの幸福を考える日」として「こどもの日」ができました。こどもが成長したことをお祝いする日でもあります。この時期によくちまたで見かけるのがちまきや柏餅です。柏の葉は新芽が成長するまで冬の間も葉が落ちないことから、子孫繁栄を願う縁起の良い食べ物とされています。



食育の窓

～毎月19日は食育の日～

食育というと、何か特別なことを・・・と考えてしまいがちですが、「いただきます”ごちそうさま”の挨拶をする」、「食器やお箸を正しく持つこと」も立派な食育の1つです。

こどもたちは、一緒に食べる大人の様子をよく見て、そこから学んでいきます。

ご家庭でも、無理のない範囲で取り組んでみてはいかがでしょうか。

栄養士は月に2～3回保育園に巡回をしています。「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/kourituhoikuenni/kyuusyokureshipi.html>

