



令和5年度第3号

柏市立保育園



# 給食だより



今年も梅雨のジメジメとした季節がやってきました。気温と湿度が上がり、いつも元気な子どもたちも身体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。そしてこの時期は、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。

日々の手洗いをしっかり行い、こまめな水分補給やバランスの良い食事を心がけ体力を維持しましょう。

## 味覚を育み、「かむ力」をつける



好き嫌いをなくすためには、乳幼児期に味覚の情報を増やすことが大切です。さまざまな味を体験し、美味しさを知ること、味覚は育まれます。

同時に、「かむ力」をつけることも重要です。よく噛むことにより、**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肥満予防④脳の働きを活性化すること**に繋がります。

また、よく噛むためには**①あと10回噛んでみる②一回ごとにはしを置く③一口の量を少なくすること**で噛む回数も増え、早食いや食べ過ぎの防止になります。

食事を見守る際、「どんな味がしたかな?」「上手にカミカミできているね」などお子さん自身がしっかりと噛んでいる感覚を覚えさせながら、声かけをしてみてください。

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週間にちなみ、かみかみメニューとして9日に「かりかりいわし」、14日に「切干大根の煮物」がです。お迎えの際に、給食展示をご覧ください。



### いろいろな食感を体験させる



初めは上手に噛めない子どもたちも、3～4歳頃になるとしっかり噛めるようになっていきます。この時期によく噛む習慣がつくといいのですが、早くたくさん食べたいと思うと、あまり噛まずに早食いや丸のみになりがちです。一口量を多くしないように伝え、必要に応じて小さくしてあげましょう。歩きながら、遊びながら食べないことや、よく噛んで食べることを伝えます。

また調理の際も、子どもの食べやすい大きさを固さに工夫してみしましょう。

### 食育の窓 ～毎年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、野菜を育て、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、感謝の気持ちを持つような取り組みを行っています。

ご家庭でも、おはしを並べたり、「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをする、食べた食器の片づけなど、お子さんができる範囲でお手伝いをしてもらうのも、食育に繋がります。



- ・ 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!等どんなことでも結構です。お気軽にご相談下さい。
- ・ 公立保育園の給食レシピはクックパッドや柏市役所のホームページ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、是非ご覧ください。

柏市役所 HP



<https://www.city.kashiwa.lg.jp/hoikuunei/kourituhoikuen/n/kyuusyokureshipi.html>

クックパッド



<https://cookpad.com/kitchen/13624456>