



給食だより

令和5年度第4号

柏市立保育園



夏本番に向け、蒸し暑い日が多くなっています。気温・湿度が高い中で、体調を崩すことがないように、日頃から規則正しい生活とこまめな水分補給を心がけましょう。食欲も落ちやすくなる時期ですが、旬の食材や調理方法を工夫し、しっかり食べて、夏を元気に楽しく過ごしましょう。給食では、暑い時期でも食べやすいメニューを取り入れていますので参考にしてみてください。



夏ばて予防の食事！



気温の高い夏場は、食欲がわかず、冷たい麺類やアイス、ジュースなど、食べやすいものに偏る傾向がありますが、たんぱく質やビタミン・ミネラルの不足は、夏ばての原因の1つにもなります。

夏ばてを防ぐには、規則正しく3回の食事を取り、たんぱく質を含むおかずや野菜・果物をメニューに取り入れましょう。

夏が旬の野菜は、栄養価が高く、夏に不足しがちな栄養素を効率よく補うことができます。また、夏野菜は体の熱を冷やす作用があり、彩りも鮮やかで、視覚からも食欲がわいてきます。

【主な夏野菜】

トマト



きゅうり



なす



かぼちゃ



ピーマン



また、食欲がない時は、香味野菜や香辛料、調味料を工夫すると食べやすくなります。しそやねぎ、レモンや酢、カレー粉、こしょうを使うと味にアクセントが付き、食欲増進に役立ちます。

確認しよう 食事のマナー

保育園では、食事を一緒に楽しむために次のことを子供たちへ伝えるようにしています。

- ・食事の準備（手を洗う、箸をもってくる等）
- ・いただきます、ごちそうさまの挨拶
- ・正しい姿勢で食べる（椅子によりかからない、足を組まない、背筋をまっすぐにする、ひじをつかない…等）
- ・正しい食具の使い方や持ち方

身近な大人が一番の見本となります。幼児クラスでは、先生が子供の見本となって一緒に給食を食べます。保育園と家庭で連携し、子供たちが正しい食事のマナーを習得できるように支援していきましょう。

食育の窓

今月の行事食「七夕汁」

七夕では、^{はた}機を織る人たちの技術の上達を願って、糸に見立てた麺を供えていたのが、そうめんの原型といわれ、現在そうめんを食べるようになったという説があります。7日に提供する「七夕汁」は、そうめんを天の川に、オクラを星に見立てます。それぞれのご家庭での七夕メニューで、みんなの健康をお祈りしましょう。

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/kourituhoikuenn/kyuusyokureshipi.html>

