



給食だより

令和6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、体調を崩すことがないよう、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。暑い時期を乗り切るには、いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。食事の工夫で体調をコントロールして、元気に楽しい夏を過ごしましょう。

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。不足しがちなたんぱく質や、汗で失ったビタミン・ミネラルを補うことは夏ばて予防にもつながります。

夏が旬の野菜は夏の時期に栄養価が高く、不足しがちな栄養素を効率よく補うことができます。食欲がない時は、しそやみょうがなどの香味野菜、カレー粉やこしょうなどの香辛料、レモンや酢などの調味料を上手に利用すると食べやすくなります。

【夏が旬の主な野菜】

トマト



きゅうり



なす



かぼちゃ



ピーマン



確認しよう

お子さんの座り方をチェック



背中
は
まっすぐ

腰は
ピン

足の裏は床にペタ

- 顔を前に突き出している
- 背中が丸まっている
- いすの背もたれに寄りかかっている
- 足を組んでいる
- 足の裏が床についていない
- 片足をいすにのせている
- ほおづえをついている

当てはまる項目が多いほど、注意が必要です。子どもは筋肉が少なく、姿勢がくずれやすいので「背中をまっすぐ」「両足を床につけよう」など声をかけ、正しい姿勢で食事をしましょう。

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ことで、七夕にそうめんを食べるようになったという説のひとつがあります。5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し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>

