



# 給食だより

令和8年度第6号  
柏市立保育園

セミの鳴き声も、秋の虫の声に変わり始める季節になってきました。子どもたちの活動量や食欲もぐんと増し、心身ともに成長する時期でもあります。規則正しい食生活を心がけ、残暑を乗り切りましょう。

## 成長期に大切なカルシウムをとろう！

カルシウムは、歯や骨を作るのに欠かせない栄養素です。また、筋肉や神経の働きを調整する役割もあります。乳幼児期の子どもは、成人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨をしっかり丈夫にしておくことがとても大切です。骨折のリスクの低減や将来の骨粗しょう症を防ぐことにつながります。

カルシウムは不足しがちな栄養素です。保育所の食事のある日とない日の食事を調査した結果では、「保育所の食事のない日のカルシウムの摂取量」は、7割の子どもが推定平均必要量に達していないという結果が出ています。

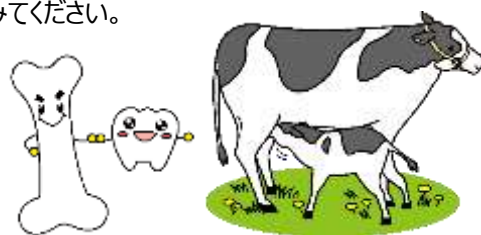
カルシウムが多く含まれている食品は、牛乳・乳製品や豆製品、小魚、青菜などです。食事やおやつから、しっかりカルシウムをとるように心がけましょう。また、骨や歯を丈夫にするためには、適度な運動と十分な睡眠も心がけるようにしましょう。

### カルシウムを多く含む食品



### 休日もおやつに牛乳を！

保育園では、おやつ時間にコップ1杯の牛乳を提供しています。ぜひ、ご家庭でも牛乳を取り入れてみてください。



## 9月の行事食

### 9月25日（金）おやつ 「お月見スイートポテト」

2026年の十五夜は、9月25日(金)です。  
美しい満月をイメージした丸型のスイートポテトをおやつで提供する予定です。



地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておく必要があります。ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、必要なものが足りているか確認してみる機会にしてみてください。

♪政府広報オンライン 今日からできる食品備蓄。ローリングストックの始め方 <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202103/2.html>



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>

♪柏市立保育園の人気レシピ

<https://www.city.kashiwa.lg.jp/hoikuune/ko-urituhoikuenn/kyuusyokureshipi.html>

