



# 給食だより



令和8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。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してみてください。

## 「お手伝い」で豊かな食の体験を

食べることは生きることの源であり、心と体の発達に密接に関係しています。乳幼児期から発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねていくことにより、健康で楽しい食生活へとつながります。幼いころから料理や食事の準備を体験しながら、時には栽培や収穫などを通して、子どものできることを増やしていきましょう。

### 《簡単にできることから始めてみよう》

#### ①買い物のお手伝い

いろいろな食材を見たり、選んだりして、食べ物に興味を持つ機会を作りましょう。



#### ②料理のお手伝い

レタスをちぎる、玉ねぎの皮をむくなど、子どもの成長に合わせて挑戦してみましょう。



#### ③準備のお手伝い

テーブルをきれいな布巾で拭いてもらいましょう。また、配膳を手伝ってもらいましょう。



#### ④後片付けのお手伝い

食後の食器を運んだり、洗ったりしてもらいましょう。洗った後は、テーブルを拭いてもらいましょう。



## 7月の行事食



### 7月7日(火)七夕献立

#### ☆天の川カレーライス ☆七夕ゼリー

昨年度も好評だった「天の川カレーライス」を取り入れました。オクラを星、カレーを天の川に見立て盛り付ける予定です。デザート「七夕ゼリー」はみかん缶、パイン缶を使って、キラキラした星空をイメージしたゼリーです。

## 食べないのは興味の表れ？

味覚を育てている途中の乳幼児は、好き嫌いがあって当然です。「嫌いで食べない」という行動は問題視されがちですが、見方を変えれば、食材に興味を持っている表れでもあります。多くの食材の中から嫌いなものを見事に見つけてしまう子どもに出会うと感心します。

いつもは苦手なものが「今日は食べられた！」という日は、いつもと何が違ったのか、今日はなぜ食べてみようと思ったのかを、ぜひ聞いてみてください。



栄養士は月に2回保育園を巡回しています。「食のお悩み」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。

♪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/hoikuunei/kourituhoikuenn/kyuusyokureshipi.html>

