



給食だより

令和8年度第3号
柏市立保育園

梅雨の訪れを感じる季節となりました。気温と湿度が上がり、食欲が落ちやすい季節です。また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。調理時、食事前には特にしっかりとこまめに手を洗い、食中毒を予防しましょう。

噛むといいこといっぱい！

噛むことは、栄養の消化・吸収に欠かせません。噛むことで、唾液がよく出て、食べ物が嚥下・消化しやすくなり、胃や腸への負担が少なくなります。一方で、噛まずに丸呑みしてしまうと、食べ物がのどに詰まりやすくなり、窒息事故につながる危険があります。日々の食事の中で、お子さんがどのくらい噛んでいるかを丁寧に見守り、無理なく安全に噛む習慣を身に付けていきましょう。

《噛む力をはぐくむ ひと工夫》

①おやつをカミカミしよう

軟らかく煮た野菜スティックや、噛むほど味が出る昆布・すめ・にぼしなどを噛むことで、おいしく噛む経験を重ねます。



②おにぎりをかじり取ろう

一口で食べられない大きさにすることで、前歯で一口量をかじり取り、唇で口内へ取り込んでから奥歯へ運んですりつぶす経験ができます。



③笛やシャボン玉を吹こう

「吹く」動きによって、唇をしっかりと閉じる力がはぐくまれます。まずは大人が見本を見せることで、子どもの興味を引き出しましょう。



6月の行事食

6月8日（月）かりかりいわし

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。噛む力をはぐくむために、噛み応えのある「かりかりいわし」を取り入れました。

6月18日（木）あじさいゼリー

6月はあじさいの美しい季節です。この日のおやつは、ぶどう味とりんご味の2つの味を組み合わせ、あじさいをイメージしたゼリーを作ります。



窒息防止：りんごに注意！

りんごは乳幼児には食べやすい食材というイメージがありますが、りんごが原因の窒息事故が発生しています。

りんごには、とても多くの繊維質があります。たとえすりおろしても子どもは果汁のみ吸ってしまい、口の中に繊維質が残ってしまうため、気管に引っ掛かりやすい食材といえます。少なくとも離乳食完了期までは、レンジで加熱する・煮込むなどしっかりと加熱することでやわらかく調理しましょう。



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/hoikuunei/ko-urituhoikuenn/kyuusyokureshipi.html>

