



# 給食・だより



令和7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。

## // 食事のマナーを大切に、楽しく食べよう



マナーと聞くと、「こうしなきゃダメ」といった決まりごとが多くて窮屈なイメージがあるかもしれません。しかし、食事のマナーは「みんなで楽しく食事の時間を過ごす」ためにあります。また、自然の恵みに感謝する、食べ物を大切にすることといったこともマナーのひとつです。子どもたちが、安全に豊かな食生活を送ることができるように「食事のマナー」を身に付けていきましょう。

### 子どもが守りたいマナー

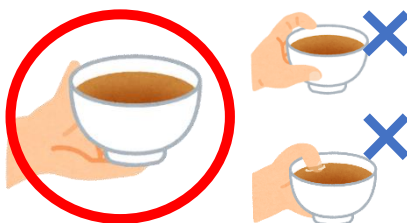
#### ✓ 姿勢をよくしよう



いすに座って  
こしかけて  
足をそろえて  
背筋ピン！

足を床につけると噛む力が強くなります。背筋が曲がると内臓が圧迫され消化不良につながりますので背筋を伸ばしましょう。

#### ✓ 器を正しく持とう



器を置いたまま食べると、口に物を運ぶ際に汁を垂らしやすく、犬食いにもなりやすいため、器を持って食べましょう。

#### ✓ あいさつをしよう



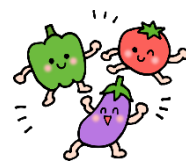
食事を始めるときには感謝の気持ちをこめて「いただきます」、食べた後には「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

### 食育の窓～7月の行事食～

7月7日は「七夕」です。この日の給食は七夕にちなんで「天の川カレーライス」「七夕ゼリー」を提供します。「天の川カレーライス」は、オクラやコーンで星空をイメージしてみました。「七夕ゼリー」もぶどうゼリーを夜空に見立てて作ります。お楽しみに♪



### 夏バテを予防しよう



気温の高い夏場は食欲が落ち、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。

**夏が旬の野菜や果物は**栄養価が高く、カリウムやビタミンC等の栄養素を効率よく補うことができます。食欲がない時は、にんにく・し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活用してみましょう。

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/kouurituhokuenn/kyuusyokureshipi.html>

