



給食・だより

令和7年度第12号
柏市立保育園

少しずつ寒さも和らぎ、日中は暖かい日差しを感じる季節になりました。進級・卒園まであと少しですね。給食を通して子ども達の成長を見守ることが出来たことを嬉しく思います。今月は卒園式も控えているので、お祝いメニューを取り入れた献立となっています。今年度の残り1か月もモリモリ給食を食べて元気に過ごしましょう。

黄・赤・緑でじょうぶな身体

3色食品群は、食品に含まれる栄養素の働きを黄・赤・緑の3つのグループに分類したものです。それぞれのグループの食品を取り入れることで栄養バランスが良くなりじょうぶな身体をつくれます。保育園の給食でも3つのグループの食べ物がそろっています。献立表にも材料の色分けを表示していますので参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

3つのパワーで元気に走る「栄養列車」です♪
1日3食と間食(補食)の中でバランスを整えましょう!

黄グループ

体温を保ち、脳や身体を動かす力のもとになる

赤グループ

筋肉や血、歯や骨など身体を作るもとになる

緑グループ

病気になりにくい身体を作る
お腹の調子を整える



◆3月の行事食◆

3月3日(火)桃の節句

「ひな寿司」「フルーツ寒天」
女の子の健やかな成長と幸せな将来を願う献立です。フルーツ寒天は菱餅をイメージしたひし形にカットします。

3月13日(金)卒業お祝い献立

「赤飯」
卒園お祝い献立です。「赤飯」はお祝いの日「晴れの日」に出す行事食の一つです。

食育の窓 ～食事と語りかけ～

食事の語りかけでは「甘くておいしいね」「冷たくてさっぱりしているね」など、五感(視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚)でとらえた食べ物の状態を言葉にしたり、擬音や擬態語(モチモチ、シャキシャキ、ホカホカなど)で表現したりすると、子どもの語彙が増え、食べ物への認識が深まります。

このように食事の会話は、食の知識や体験とともに子どもの記憶に残っていきます。語りかけを通じて、豊かな心と健やかな体をはぐくんでいきましょう。



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>

