



令和7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。気温と湿度が上がリ、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、食事前には特に石けんを泡立ててしっかりとこまめに手を洗い、食中毒を予防しましょう。

// 育てよう！食べる機能

人は生まれながらにして、母乳やミルクを飲む力が備わっています。しかし、**噛んで食べる能力は、成長とともに獲得していく機能**です。そこで大切なのが乳幼児期の食事です。噛むことを覚えないうちに、食べ物 hardness を増してしまうと、噛むことの練習ができず、無理に飲み込むようになってしまいます。また、いつまでも軟らかいものだけの食事では、噛むことを覚えることができません。成長に合わせて、少しずつ硬さを増していくことが大切です。



★ 離乳食についてはこちら ★ 「離乳食の進め方／はぐはぐ柏」

<https://www.city.kashiwa.lg.jp/boshihoken/haguhagu/navi/ninshin/shussan/rinvushoku.html>



噛む力を育てるためには(離乳後)

ハンバーグやスパゲッティなどの柔らかいものだけではなく、**野菜やきのこ・豆類・切り身の肉**などを使った料理を増やし、よく噛んで食べる習慣が身につくように努めましょう。

以下のような食品には気を付けましょう



粘着性が高く
飲み込みにくい



もち

球形や大きさから、気道に入りやすく、つまりやすい



ナッツ類
固い豆



ミニトマト



ぶどう



さくらんぼ

4等分にして形や大きさを変えましょう。



個装
チーズ



うずら卵

弾力性があり、噛み切りにくい



いか



こんにゃく

食育の窓 ～6月は食育月間～

6月は<食育月間>として、令和3年に定められました。保育園では、野菜の栽培、クッキング保育(5歳児対象)などを実施し、食べ物への興味関心を深め、感謝の気持ちを持てるような取り組みを行っています。この機会にご家庭での食事の時間に、食について考える時間を意識してみてください。

食中毒を予防しよう

湿度とともに気温が高くなるこれからの季節は食中毒の危険性も高まります。食中毒予防には「**菌を①つけない・②増やさない・③やっつける**」が重要です。ご家庭でも、賞味(消費)期限の確認や調理前の確実な手洗い、残った料理は粗熱をとってから清潔な保存容器に入れて冷蔵庫で保管する、再度加熱する時は中まで確実に加熱してから食べるなど、食中毒対策をしっかりと行いましょう。



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/hoikuune/ko-urituhoikuenn/kyuusyokureshipi.html>

