



給食・だより



令和7年度第2号
柏市立保育園



入園・進級からひと月が過ぎました。子どもたちも新しい生活に少しずつ慣れてきたように見受けられます。
5月に入ると急に暑くなることもありますので、しっかり食べて暑さに負けない身体作りができるよう備えていきたいですね。

朝ごはんを食べよう！ 朝ごはんの3つのパワー

からだのスイッチ

朝ごはんを食べると、体温が上昇！
脳と体が目覚めます。



脳のスイッチ

炭水化物が体内で分解されてできる「ブドウ糖」は、脳の唯一のエネルギー源になります。



★ごはん・パン・めん等を食べましょう★

おなかのスイッチ

朝ごはんを食べると腸が動いて、体の
中から不要なものを出してくれます。



「朝はなかなか子どもが起きない」、「起きてても機嫌が悪い」など、時間がない朝に朝ごはんを食べさせることは、特に苦勞の多いことと思います。夕食が遅かったり食べ過ぎると食欲がわきませんし、寝る時間が遅くなると、「朝早く起きることができない→朝ご飯を食べる時間がない」という負のループに陥りがちです。食事の内容はもちろんのこと、生活の時間やリズムもとのえられるといいですね。

目指したい朝食は？

主食・主菜・副菜・汁物のそろった朝ごはんを目指し、簡単なものから挑戦していきましょう。

STEP1

何かひとつでも口に入れてみましょう！

果物



乳製品

STEP2

主食・主菜を追加！冷凍おにぎりや冷凍野菜、チーズ、缶詰も便利です。



+

主食



+

主菜

STEP3

副菜・汁物を追加！前日の食事を取り分けておくとき短に。



+

副菜

+

汁物



5月5日は

こどもの日



「子どもの人格を尊重し、子どもの幸福を考える日」として「こどもの日」ができました。子どもが成長したことをお祝いする日でもあります。この時期に昔から食べられているのはちまきや柏餅です。柏の葉は新芽が成長するまで冬の間も葉が落ちない事から、子孫繁栄を願う縁起の良い食べ物とされています。

食育の窓 ～毎月19日は食育の日～

食育というと、何か特別なことを・・・と考えてしまいがちですが、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする、「食卓に並んだご飯について話す」なども立派な食育の1つです。

子どもたちは、一緒に食べる大人の様子をよく見ており、そこから学んでいます。ご家庭でも無理のない範囲で取り組んでみてはいかがでしょうか。



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>

