



令和7年度第5号
柏市立保育園

厳しい暑が続いていますが、子供たちは夏の暑さに負ず元気いっぱいです。夏バテをしないよう、朝食は必ず食べて、水分を補給してから登園しましょう。また、冷たい物の食べすぎや飲みすぎにも注意し、暑い夏を乗り切りましょう。

食べ物に興味を持とう

食べることは生きることの源であり、心と体の発達に密接に関係しています。乳幼児期から発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねていくことにより、大人になっても健康でいきいきとした生活を送ることができます。食べることが、意味のある素晴らしいことだと子供に伝えるためには、食べ物に自然と興味を



持たせることが大切です。「野菜を食べると元気になるよ」と教えたり、テレビで見る色々な料理について話したり、おいしいメニューを考えてみたり……食べ物の情報にどんどん触れていきましょう。食材に触れる経験から食への興味が広がることもあります。野菜を育てて収穫したり、調理する機会をつくったりすることも効果的です。

色々なお手伝いにチャレンジ！



「食」は五感をすべて同時に使う行為です。「おいしい」という感覚は、「味覚」だけで感じ取るのではなく、彩りのよい盛り付けから感じる「視覚」、歯ごたえや舌触りから感じる「触覚」、香りから感じる「嗅覚」、噛んだ時の音から感じる「聴覚」など、五感が複合的に作用して感じるものです。また、料理も様々な感覚を体験する機会です。幼児期からお手伝いをして、食体験を増やしてみましょう。

野菜をちぎる



米をとぐ



卵をわる



おにぎりをにぎる



適切な水分補給を



乳幼児期のお子さんは、新陳代謝がとても活発なため、水分をこまめに摂取する必要があります。お子さんは喉が乾いてもうまく訴えられなかったり、遊びに夢中になって気づかなかったりすることもあります。以下の3点に気を付けながら、こまめに少しずつ飲ませるようにしましょう。

- ①無糖、ノンカフェインのものにする
- ②飲み物を冷やしすぎない
- ③こまめに水分補給する



水分を補給してから登園しましょう

食育の窓 ～柏の果物を味わおう～

柏市では、おいしい果物が生産されていることをご存知ですか？ 柏の三大フルーツは**いちご・なし・ブルーベリー**です。8月は、柏市のなし・ブルーベリーが楽しめる季節です。摘取り園なども多数あるので、お子さんと一緒に出かけてみてはいかがでしょうか。



なしの旬
8～10月

ブルーベリーの旬
6～8月



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/kouurituhoikuenn/kyuusyokureshipi.html>

