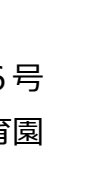
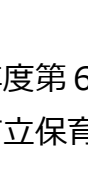
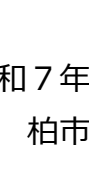




給食・だより



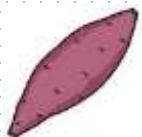
令和7年度第6号
柏市立保育園

セミの鳴き声も、秋の虫の声に変わり始める季節になってきました。子どもたちの活動量や食欲もぐんと増し、心身ともに成長する時期でもあります。規則正しい食生活を心がけ、残暑を乗り切りましょう。

秋に旬を迎える食材

「食欲の秋」や「味覚の秋」といわれるように、旬のおいしい食材がたくさん出回ります。旬の時期には、おいしさが増すだけでなく、含まれる栄養素の量もぐっと増えます。野菜や果物だけでなく、魚介類もおいしいものがたくさん！食卓にも、旬の味覚を取り入れて、季節の移ろいを感じてみませんか。9月に旬を迎える食材を紹介します。

★ 野菜 ★



【さつまいも】

「食物繊維」がたっぷり。お腹の調子を整えてくれます。

【きのこ】

カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」が多い食材。



【れんこん】

「ビタミンC」が豊富。季節の変わり目の体調管理にぴったり。



★ 果物 ★



【なし】

水分が豊富で、のどの渇きを潤すだけでなく疲労回復を助ける「アスパラギン酸」も含まれます。

【かき】

「β-カロテン」は、体の中で「ビタミンA」に変わって皮膚の健康を守ります。



【くり】

種実類としては珍しく「ビタミンC」が豊富です。

★ 魚 ★



【さんま】

記憶力や脳の働きを高めてくれる「DHA・EPA」が豊富。



【さば】

さんまと同様に「DHA・EPA」が豊富です。



【さけ】

身の赤い色は「アスタキサンチン」で、皮膚の健康を守ります。

魚には良質なたんぱく質と、体によい働きをする脂質、ビタミンDが含まれています。魚の脂に含まれるDHAやEPAといった機能性成分は、体内で合成される量が非常に少なく、子どもの脳の発育のためには食べ物から取り入れることが必要です。ぜひ積極的に取り入れてみてください。

9月1日は防災の日



地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で**水や食料品**を備えておくことが必要です。ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、必要なものが足りているか確認してみる機会にしてみてください。

非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から食べなれている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「**ローリングストック法**」もおススメです。

♪ 政府広報オンライン 今日からできる食品備蓄。ローリングストックの始め方 <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202103/2.html>



食育の窓 ～楽しい食事の時間を～

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「**共食（きょうしよく）**」といいます。他者とテーブルを囲み、コミュニケーションをとりながら、共に食べる関係を楽しむことは「おいしい」という気持ちにつながります。

食事のマナーや栄養のバランスを考へて食べる習慣、食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを子供に伝える良い機会にもなります。



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（はくはく柏）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>

