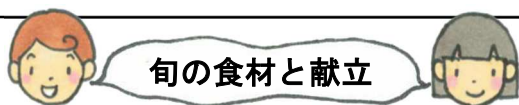


きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年7月 蟹ヶ谷保育園

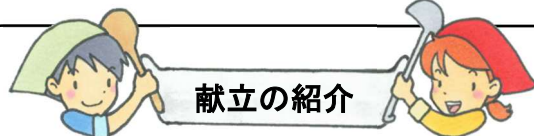


旬の食材と献立

○モロヘイヤ

モロヘイヤは、夏が旬の緑黄色野菜です。エジプトなどの中東地域では昔から栄養価の高い野菜として親しまれ、王様の食べ物ともいわれてきました。給食で提供するモロヘイヤのスープは、子どもたちに親しみをもってもらえるよう、「エジプトの王様スープ」という名前をつけました。

食物繊維とβカロテンが豊富で、おなかの調子を調え、元気な身体づくりに役立ちます。独特の粘りがあり、スープ、和え物、カレーや煮物などに使われます。

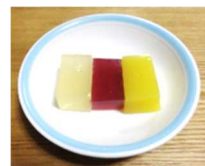


献立の紹介

○ ミートソース丼(新献立)

トマトのうま味を活かしたミートソースをごはんにかけることで食欲が落ちやすい夏でも食べやすい一品です。お肉のたんぱく質と野菜の栄養を一緒にとることができます。

- 7月1日の市制記念日にちなみ、カラズカラフル寒天を取り入れました。市のブランドメッセージのロゴマークをイメージしています。



カルシウムのカルちゃん

幼児クラスで、カルシウムの「カルちゃん」の食育を行いました。

カルシウムは、骨や歯を強くするはたらきがあることや、牛乳にはカルちゃんがたくさん含まれていることを伝えました。また、牛乳だけでなく、ひじきや切干大根などにもカルちゃんが多く含まれていることを紹介しました。

食育後の給食では、いつもより牛乳をよく飲む姿や、ひじきが入った豆腐のつくね焼きを進んで食べる様子が見られました。お話を聞いたことで、食べてみようという気持ちにつながったようです。



体格調査を行いました

川崎市では設定している給与栄養目標量が適切であるか評価を行うため、6月と11月の年2回各園で体格調査を行い、状況把握を行っています。評価はカウプ指数を用い、太りすぎ、太りすぎみ、ふつう、やせぎみ、やせすぎの5段階に分けています。ジュースやお菓子はどれくらいあげていいのだろう、食べる量がなかなか増えない、など体格や食事のことでなにか悩みや相談がありましたら、ぜひお声がけください。

カウプ指数による年齢別の発育状態判定の目安

	やせすぎ	やせぎみ	普通	太りすぎみ	太りすぎ
3か月～	14.5未満	14.5～16	16～18	18～20	20以上
満1歳～	14.5未満	14.5～15.5	15.5～17.5	17.5～19.5	19.5以上
満1歳6か月～	14未満	14～15	15～17	17～19	19以上
満2歳～	13.5未満	13.5～15	15～16.5	16.5～18.5	18.5以上
満3歳～	13.5未満	13.5～14.5	14.5～16.5	16.5～18	18以上
満4歳～	13未満	13～14.5	14.5～16.5	16.5～18	18以上
満5歳～	13未満	13～14.5	14.5～16.5	16.5～18.5	18.5以上

★献立表を確認していただき、アレルギーなど心配な食材はご家庭で試してください。

★食事に関するご相談や給食のこのレシピ知りたい！などありましたら、いつでも栄養士にお声かけください。