

令和4年10月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品	
3	月	おやこ煮 三色納豆 果物	牛乳 せんべい	320	17.9	1.4	魚介類	
4	火	さばのみそ煮 もやしのナムル すまし汁	番茶 おにぎり	295	17.9	1.9	海藻類	
5	水	豆腐と豚肉のうま煮 わかめサラダ 果物	ミルク 小魚せんべい	260	16.9	1.3	芋類	
6	木	魚の塩焼 切干大根の焼きそば風 みそ汁	ミルク サンドパン	327	25.0	2.1	果物	
7	金	ハヤシライス コールスローサラダ 果物	牛乳 せんべい	358	12.4	2.2	魚介類	
10	月	🏆スポーツの日🏆						
11	火	魚のみそ焼 香りあえ みそ汁	ミルク 果物	267	23.9	1.7	海藻類	
12	水	マーボー豆腐 大根サラダ 果物	番茶 おにぎり	301	13.8	1.4	緑黄色野菜	
13	木	大豆とポテトのチリソース ごまあえ やさいスープ	牛乳 せんべい	381	12.5	1.8	魚介類	
14	金	すきやき煮 おひたし ごま塩	番茶 ふかしいも	287	13.8	0.9	果物	

ごはんは何色の仲間？

市の給食年間計画 10月～12月の目標は

「食べ物と体の関係に関心を持つ」

4～5歳児を中心に食べ物の3色分けと働きを学びます。
(施設の計画により若干異なります)



市の栄養士による食育指導の様子



保育所での 学び方の特徴

①料理単位で考える

イメージしやすいよう、食材ではなく料理で

サラダは緑の仲間
オムレツは赤の仲間 など

問題: 納豆は何色の仲間?
正解は 赤!

子どもたちからは驚きの声👏

②間食は星☆の仲間

学校では、乳製品は赤の仲間、果物は緑の仲間ですが、料理で学ぶ保育所では、デザートやおやつに食べるものは「☆の仲間」で区別



問題: ドーナツは何色の仲間?
子どもたちからは、「黄色」という声が聞かれますが、
正解は ☆の仲間!



甘いパンはおやつに出るよね、と説明すると納得の表情👏

③働きはポーズで覚える

身体を使って楽しくわかりやすく

黄色…かけっこのポーズ
(力のもと、元気に走れるよ)



赤…筋肉もりもりのポーズ
(強い筋肉や骨を作るよ)



緑…パンチのポーズ
(ばい菌をやっつけるよ)



問題: 何色が一番大事なかな?
「全部大事! 全部食べる!」と子どもたち👏

令和4年10月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ (午後)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品
17	月	😊お好み献立😊					
18	火	鶏肉のたつた揚 華風サラダ だいコーンスープ	ミルク クッキー	374	17.2	1.9	緑黄色野菜
19	水	森のきのこカレー フレンチサラダ 果物	番茶 せんべい	295	10.3	2.1	魚介類
20	木	魚の甘酢あえ おひたし みそ汁	牛乳 せんべい	286	17.2	1.7	海藻類
21	金	和風ハンバーグ キャベツの浅漬 わかめスープ	ミルク サンドパン	385	20.1	2.0	芋類
24	月	じゃがいものそぼろ煮 かぶとツナのさっぱりあえ ごま塩	プリン風ゼリー せんべい	280	10.3	1.1	大豆及び大豆製品
25	火	魚の照り焼 すき昆布の含め煮 なめこ汁	番茶 おにぎり	269	17.8	2.0	緑黄色野菜
26	水	ツナ入りコロッケ きゅうりの華風あえ やさいスープ	牛乳 小魚	291	16.0	1.8	海藻類
27	木	さんまのかば焼 大豆とひじきのごまサラダ みそ汁	果物 チーズ	374	16.3	1.4	緑黄色野菜
28	金	焼肉風 おひたし ふりかけ	ミルク せんべい	262	17.4	1.5	魚介類
31	月	🍷かぼちゃシチュー まっくろくろすけサラダ 鮭そぼろ	牛乳 せんべい	402	17.8	1.6	大豆及び大豆製品

並べ方も習慣に



主食・主菜・副菜の基本的な配膳はどれでしょう？お子さんと一緒に考えてみてください！



正解は③

保育所では、正しい並べ方が習慣となるよう、声掛けしています。就学前にはほとんどの子が、自分で並べられるようになります。御家庭でも習慣にしてみてもいいかな。

食が多様化する時代ですが、日本の食文化の一つとして、大切に伝えていきたいですね。

給食新メニューご紹介 乾物アレンジ

切干大根の焼きそば風

【材料 3~4人分】

- 切干大根 約10g (水で戻して食べやすい長さに切る)
- にんじん 1/4本(せん切り)
- キャベツ 大葉1枚(太めせん切り)
- ピーマン 1/2個(せん切り)
- もやし 1/4袋
- ベーコン 2枚(せん切り)
- ☆ソース・水 小さじ2
- ☆砂糖・しょうゆ 小さじ1
- ☆こしょう 少々
- 炒め用油
- あおのり(お好みで)



【作り方】

- ①フライパンに油をしき、野菜とベーコンを炒める。
- ②☆を混ぜ合わせ、回し入れてなじませるように軽く炒める。
- ③器に盛り、お好みであおのりを散らす。

☆都合により献立やおやつが変更になることがありますので御了承ください。
☆保育所の食事に対する御質問や御希望は子育て支援課まで Tel45-1113(直通)