



令和5年1月 給食だより 3歳以上児

三条市

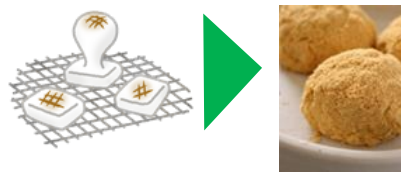
日付	曜日	献立	おやつ（午後）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品
🏠 元旦～3日 お休み 🌸							
4	水	マーボー豆腐 はるさめサラダ 果物	牛乳 せんべい	309	13.9	1.3	魚介類
5	木	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 七草卵スープ【お正月献立🍴】	牛乳 クッキー	276	17.2	1.8	大豆・大豆製品
6	金	洋風おでん 大豆とひじきのごまサラダ ふりかけ	ミルク せんべい	278	13.1	2.0	緑黄色野菜
9	月	🌸 成人の日 🌸					
10	火	魚の照り焼 うの花炒り みそ汁	牛乳 クッキー	307	21.2	1.8	緑黄色野菜
11	水	すきやき煮 華風サラダ 果物	ミルクココア せんべい	344	19.3	1.4	魚介類
12	木	カレーコロッケ キャベツの浅漬 やさいスープ ふりかけ	牛乳 小魚せんべい	327	11.6	2.1	海藻類
13	金	かぼちゃのそぼろ煮 磯香あえ ごま塩	ミルク サンドパン	367	17.8	1.8	大豆・大豆製品
16	月	八宝菜 わかめサラダ 果物	番茶 きなこおはぎ	308	13.8	1.3	乳製品・魚介類
17	火	魚のホイル焼風 おひたし みそ汁	牛乳 クッキー	319	21.3	1.7	海藻類
18	水	豆腐と豚肉のうま煮 マカロニサラダ ごま塩	うどん汁	304	13.7	2.3	緑黄色野菜
19	木	鶏肉のたつた揚げ 三色おひたし わかめスープ	牛乳 果物	303	14.2	1.5	芋類
20	金	ポークカレー 大豆入りサラダ 果物	番茶 せんべい	314	11.7	2.2	魚介類

～ 給食ではこんな工夫をしています～

お正月料理を 楽しもう

日本には、季節ごとの行事や祝いの日に特別な料理を食べる習慣があり、正月にはおせち料理や雑煮、郷土料理ののっぺ等が並びますね。小さいお子さんには食べづらい料理も、ちょっとした工夫で、安全に楽しむことができますよ。給食での工夫を参考にしてみてください。

もちはおはぎに



給食では、うるち米2:もち米1で炊いてまるめます。きなこをまがしたおはぎは、人気のおやつです。

のっぺはのっぺい汁に



のっぺは、つるんと喉に入ってしまうのが心配な方も多いでしょう。給食では、具材を小さく切り、水分を多くして、「のっぺい汁」にしています。

昆布はすき昆布に



お祝いに欠かせない食材ですが、小さいお子さんは噛み切れないかもしれません。すき昆布なら、やわらかく煮れば未満児さんもおいしく食べられます。

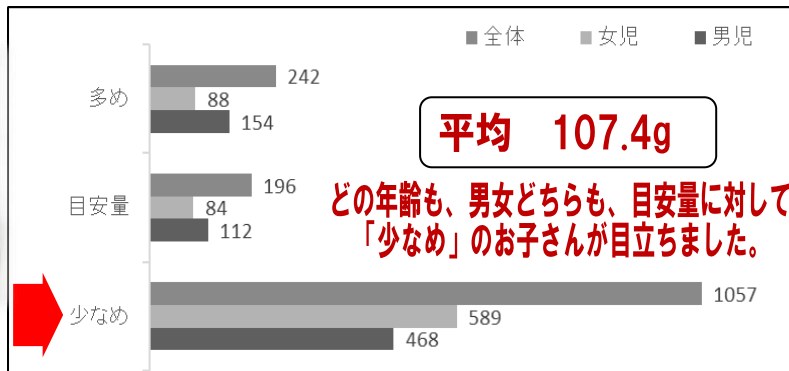
令和5年1月 給食だより 3歳以上児

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
23	月	鶏肉と野菜の煮物 かぶとツナのさっぱりあえ 納豆	プリン風ゼリー せんべい	281	13.8	1.3	緑黄色野菜
24	火	ハンバーグ キャベツのゆかりあえ あお菜のスープ	牛乳 小魚	291	20.6	1.8	海藻類
25	水	豆腐の中華煮 小松菜サラダ ふりかけ	番茶 おにぎり	288	13.5	2.0	乳製品・芋類
26	木	白身魚のバーベキューソース おひたし みそ汁	チーズ 果物	277	17.6	1.5	海藻類
27	金	おやこ煮 切干大根ナムル 果物	ミルク サンドパン	354	19.2	1.9	緑黄色野菜
30	月	さつまいも入りシチュー ツナサラダ ごま塩	番茶 おにぎり	381	11.6	1.5	大豆・大豆製品
31	火	魚の照り焼 煮菜 わかめ汁	乳酸菌飲料 せんべい	264	19.1	1.9	緑黄色野菜

ごはん量調査の結果

10月に、主食を持参している保育所(園)24施設の3歳以上児 1,495人のごはん量を調査しました。
 ※給食の栄養基準の基となる「日本人の食事摂取基準(厚生労働省)」が男女別であるため、男児、女児で集計をまとめました。



年齢別平均

	男児	女児	全体	目安量
3歳児	107.7g	97.4g	102.4g	110g 台
4歳児	110.6g	103.7g	107.2g	120g 台
5歳児	119.7g	105.5g	112.4g	130g 台

→一口増やそう!
 →一口半増やそう!
 →二口増やそう!

お家でもごはんをしっかりと食べる習慣を🍱～ポイントご紹介～

●順番に食べる

おかずを先に食べてしまい、ごはんが進まないお子さんがいます。順番に食べるよう声掛けを。

●適当な茶碗を使う

小さすぎる茶碗だと、自然と少なく盛ってしまいます。茶碗の大きさを確認してみましょう。

●お手伝いや絵本

米研ぎのお手伝いや、炊き立ての味見、関連する絵本などで、食べる意欲を高めることも効果的



お弁当がピカピカのときは「全部食べたね！すごいね！」と、ほめるのもいいですね😊

☆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 Tel45-1115(直通)