

# 令和元年5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	たんぱく質	食塩相当量	家庭で補ってほしい食品
1	水	天皇即位の日					
2	木	国民の休日					
3	金	憲法記念日					
6	月	振替休日					
7	火	ポークカレー コールスローサラダ 果物	牛乳 クッキー	457	13.4	2.1	魚介類
8	水	魚の照り焼 小松菜のナムル 若竹汁	果物 チーズ	273	17.8	1.6	芋類
9	木	お好み献立					
10	金	ツナ入りコロッケ きゅうりの華風漬 やさいスープ ごま塩	のむヨーグルト せんべい	307	12.4	2.0	緑黄色野菜
13	月	マーボー豆腐 磯香あえ 果物	ミルク 小魚	311	23.2	1.6	芋類
14	火	じゃがいものそぼろ煮 海藻のごまみそサラダ 果物	牛乳 サンドパン	446	13.8	1.6	魚介類
15	水	魚のみそ焼 小松菜サラダ みそ汁	牛乳 バナナ入り蒸しパン	338	21.1	2.2	海藻類
16	木	ハンバーグ おひたし コーンスープ ごま塩	ミルク 果物	312	19.7	1.9	大豆、大豆製品
17	金	魚の甘辛 すき昆布の含め煮 みそ汁	番茶 おにぎり	352	18.3	2.1	緑黄色野菜、果物類

## 「食事マナー」できてますか？

幼少期は、マナーを身につけるのに適した時期です。毎食の習慣にしましょう



① 食事のあいさつをする



③ よくかんで食べる

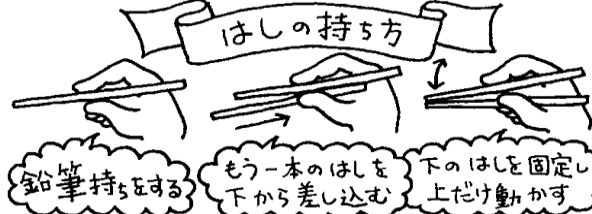


② 背筋を伸ばして茶碗やお皿を持って食べる



④ ごはん、おかず、ごはんを交互に食べる

⑤ 正しくはしを持つ



詳しくは三条市のホームページ「保育所食育巡回指導」で検索してみてください。

子どもは大人の行動を見ながら自然とマナーを学んでいます。子どもと一緒に食事をしながら正しいマナーを教えていけたらいいですね。



# 令和元年5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	たんぱく質	食塩相当量	家庭で補ってほしい食品
20	月	豚肉の柳川風 おひたし ごま塩 果物	ミルク せんべい	289	18.3	1.9	魚介類
21	火	豆腐の中華煮 大豆とひじきのごまサラダ 果物	ミルク せんべい	326	20.1	2.2	海藻類
22	水	鶏肉の甘酢あえ おひたし みそ汁 ごま塩	番茶 おにぎり	313	16.8	1.9	魚介類
23	木	ハヤシライス フレンチサラダ 果物	ミルク するめ	392	19.0	2.4	大豆、大豆製品
24	金	魚のみそ焼 アスパラサラダ わかめ汁	プリン風ゼリー あられ	293	18.8	2.0	種実類
27	月	親子煮 ほうれん草のナムル 果物	ミルク サンドパン	435	21.1	2.0	魚介類
28	火	魚のみそ焼 ひじきの五目煮 みそ汁	番茶 おにぎり	288	17.8	2.2	種実類
29	水	肉じゃが はるさめサラダ ごま塩 果物	ミルク クッキー	396	15.5	1.6	大豆、大豆製品
30	木	鶏肉のたつた揚 おひたし やさいスープ ごま塩	ヨーグルトあえ	306	13.1	1.7	海藻類
31	金	魚の照り焼 マカロニサラダ みそ汁	牛乳 せんべい	340	20.7	2.2	果物類

## 三条祭りのお祝い料理

三条祭りは、毎年5月14日から15日に三条八幡宮の春季大祭において開催されるお祭りです。今月は、三条祭りに関連してお祝いごとの際に家庭でよく作られる「醤油赤飯」を紹介します。

### 赤飯(醤油赤飯)



#### 材料(作りやすい分量)

- もち米 5合
- 【調味料】
- しょう油 ……大さじ3
- 酒 ……大さじ3
- みりん ……大さじ2
- 塩 ……小さじ1/4
- 水 ……2/3カップ
- ささげ豆 2合(300g位)
- 白いりごま (好みで)

三条祭りの代表的な郷土料理として、ささげ豆を使う醤油赤飯があります。昔から変わらず多くの家庭で作られています。蒸しあがる時の醤油の香りが風物詩です。

#### 作り方

- ① 米は洗って3時間以上水に浸し、ざるにあげて水を切る。
- ② ささげ豆は、たっぷりの水で芯が残る程度まで煮て、ざるにあげておく。
- ③ 調味料は煮立てて、冷ましておく。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器に固く絞った濡れふきんを敷き、米を入れ弱火で20分ほど蒸す。
- ⑤ 大きなボウルに【調味料】と蒸した米と②のささげ豆を入れよく混ぜ合わせ、再び蒸し器に戻し10分ほど蒸す。
- ⑥ 蒸しあがったら底の広い器に移して軽く混ぜ合わせる。
- ⑦ 好みで食べる前に白ごまをふる。



- ☆ 栄養成分表示はおやつの栄養量も含まれます。
- ☆ 保育所の『ごま塩』、『ふりかけ』はごま、のり、しらすや野菜を使った手作りのふりかけです。
- ☆ 保育所ではごはんが食べやすいように献立を工夫しています。
- ☆ 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、ご了承ください。
- ☆ 保育所の食事に対するご質問やご希望は、健康づくり課食育推進室まで Tel34-5448(直通)