

令和2年6月 給食だより 3歳以上児

三条市

カミカミ週間

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
1	月	キャベツの洋風煮込み 小松菜のサラダ ふりかけ 果物	牛乳 小魚	371	16.7	2.2	大豆、大豆製品
2	火	いかの照り焼き 変わりごま酢あえ みそ汁	番茶 おにぎり	264	16.0	2.1	緑黄色野菜
3	水	ハンバーグ 大豆入りサラダ キャベツスープ ごま塩	ミルク 果物	341	20.3	2.1	海藻類
4	木	魚のみそ焼 きんぴら みそ汁	ミルク するめ	243	25.0	2.2	緑黄色野菜
5	金	大豆とポテトのチリソース おひたし やさいスープ	牛乳 せんべい	356	12.4	1.7	魚介類
8	月	マーボー豆腐 切干大根のナムル 果物	乳酸菌飲料 あられ	281	13.7	1.4	芋類
9	火	魚フライ わかめサラダ みそ汁 納豆	果物 チーズ	413	24.6	1.9	緑黄色野菜
10	水	お好みメニュー					
11	木	やさいメンチカツ きゅうりのゆかりあえ やさいスープ ごま塩	牛乳 サンドパン	419	15.7	2.1	魚介類
12	金	親子煮 すき昆布の華風あえ 果物	番茶 おにぎり	333	14	1.3	大豆、大豆製品

よくかんでおいしい食事を!

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。歯は、いつまでもおいしい食事を味わうために大切です。歯磨きの他、日頃からよくかむことを意識した食事をし、歯や歯茎を丈夫にしていきたいですね。

よくかむことの効果

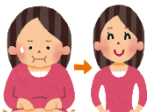
目標は
1日
30回!

30

歯やあごが丈夫になる



食べ過ぎを防ぎ
肥満予防



消化が良くなり
胃腸に優しい



脳の血流アップで
記憶力アップ



唾液の分泌アップで
虫歯やがんを予防



ストレス解消



よくかむことができる食事

和食は、歯ごたえのあるものや食物繊維の多い食材が多く使われています。家庭でも和食を中心にするると自然とかむ回数が増えておすすめです。



子どもに人気のメニューは柔らかく、かむ回数の少ないものが多いです。また、油が多く食物繊維が少ないので、食べる頻度に注意してください。

一方、
こちらは…



令和2年6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
15	月	豚肉の柳川風 小松菜のナムル しそみそ	ミルク クッキー	322	19.3	2.2	魚介類
16	火	焼き肉風 きゅうりの浅漬 みそ汁	プリン風ゼリー あられ	315	17.4	1.8	海藻類
17	水	ポークカレー フレンチサラダ 果物	牛乳 果物	381	14	2.2	種実類
18	木	豆腐と豚肉のうま煮 ほうれん草のナムル 果物	番茶 おにぎり	260	14	1.3	芋類
19	金	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	ミルク せんべい	339	25.5	2.1	緑黄色野菜
22	月	肉みそもやし 磯香あえ 果物	ミルク クッキー	337	15.9	1.4	大豆、大豆製品
23	火	白身魚のケチャップあえ コールスローサラダ にらたまスープ	ミルク 果物	298	16.7	1.5	緑黄色野菜
24	水	カツ丼 キャベツの浅漬 みそ汁	ミルク せんべい	342	25.5	1.9	芋類
25	木	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	番茶 おにぎり	278	17.3	2.0	緑黄色野菜
26	金	肉じゃが アスパラサラダ しそみそ 果物	牛乳 サンドパン	388	14.8	1.7	魚介類
29	月	カレーマーボー豆腐 グリーンサラダ 果物	フルーチェ	302	11.8	1.2	芋類
30	火	魚の甘酢あえ おひたし みそ汁	牛乳 せんべい	297	17	1.8	種実類

生活の中で食育を!

6月は食育月間

日常生活の中に食育の機会はたくさん! できることからチャレンジしてはいかがでしょうか。例えば...

- 散歩中、畑の旬の作物を観察する
- 一緒に料理をする
- 一緒に箸の持ち方を練習する
- 行事食を楽しむ



朝食におすすめ! かんたん時短メニュー



春野菜の塩昆布和え



材料

(作りやすい分量)
 春キャベツ... 葉2枚
 かぶ... 2株
 きゅうり... 2本
 塩昆布... 大さじ1
 塩... 少々

【作り方】

- ① かぶは皮をむき、くし切りに切る
 きゅうりは斜め切り、キャベツは食べやすい大きさにする。
- ② ①に塩昆布、塩を混ぜ合わせ、ポリ袋に入れ、空気を抜いて縛り冷蔵庫に一晩入れておく。

お好みで生姜の千切りを加えるとさわやかな風味に!
 前日に作っておけば、朝はお皿に盛りつけるだけ!

- ☆ 栄養成分表示はおやつ(午後)の栄養量も含まれます。
- ☆ 保育所の『ごま塩』、『ふりかけ』はしらすや青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、御了承ください。
- ☆ 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)