

令和3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
1	火	魚フライ わかめサラダ みそ汁	乳酸菌飲料 あられ	367	19.2	1.9	緑黄色野菜
2	水	豚肉の柳川風 小松菜のナムル ごま塩	番茶 おにぎり	280	13.9	2.1	大豆及び大豆製品
3	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	421	16.0	2.1	果物類
4	金	キャベツの洋風煮込み 小松菜のサラダ ふりかけ 果物	ミルク 小魚	358	18.8	2.4	魚介類
7	月	魚のみそ焼 きんぴら みそ汁	果物 チーズ	227	18.7	1.7	緑黄色野菜
8	火	鶏肉の照り焼 大豆入りサラダ みそ汁	牛乳 果物	348	19.6	1.9	海藻類
9	水	お好みメニュー					
10	木	大豆とポテトのチリソース おひたし やさいスープ	ミルク せんべい	367	15.3	1.9	魚介類
11	金	親子煮 すき昆布の華風あえ 果物	番茶 おにぎり	314	13.9	1.3	大豆及び大豆製品

歯と口の健康週間

よくかんでおいしい食事を!

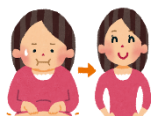
6月4日から10日は歯と口の健康週間です。歯は、いつまでもおいしい食事を味わうために大切です。歯磨きの他、日頃からよくかむことを意識した食事をし、歯や歯茎を丈夫にしていきたいですね。

よくかむことの効果

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



目標は1口30回!



「和食」は自然によくかむことのできる食事です

和食には、食物繊維の多い食材がよく使われます。また、脂肪分が少なく口の中でまとまりにくいいため、自然とかむ回数が増えるおすすめの食事です。



ごまや豆料理



小魚料理



根菜料理



海藻やきのこなどの乾物料理



漬け物



ごはん

かむ力を鍛える調理のコツ

いつもの料理に少しの工夫で、かむ力を鍛える食事になります。

【食材を大きめに切る】



食材が大きいかみごたえがかむ回数が増えます

【歯ごたえのある食材を使う】



食材の一つ歯ごたえがあるものを加えるのも効果的

【かじって食べる料理をとり入れる】



かじり取る食べ方は、かむ力が鍛えられます

令和3年6月 給食だより 3歳以上児

三条市

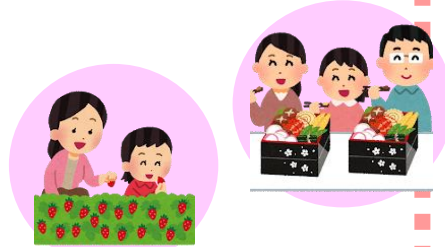
日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	家庭で補ってほしい食品
14	月	豆腐と豚肉のうま煮 ほうれん草のナムル しそみそ	ミルク クッキー	289	18.4	1.7	魚介類
15	火	ハンバーグ きゅうりの浅漬 キャベツスープ	プリン風ゼリー あられ	303	14.4	1.6	芋類
16	水	ポークカレー フレンチサラダ 果物	牛乳 せんべい	393	14.4	2.4	大豆及び大豆製品
17	木	マーボー豆腐 切干大根のナムル 果物	番茶 おにぎり	273	11.9	1.4	緑黄色野菜
18	金	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	ミルク 果物	242	22.2	1.9	種実類
21	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	大豆及び大豆製品
22	火	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	牛乳 バナナ蒸しパン	368	23.7	2.0	緑黄色野菜
23	水	焼き肉風 海藻のごまみそサラダ 果物	ミルク せんべい	293	17.8	1.2	芋類
24	木	白身魚のケチャップあえ コールスローサラダ ならたまスープ	番茶 おにぎり	308	11.9	1.6	大豆及び大豆製品
25	金	肉じゃが アスパラサラダ しそみそ	牛乳 サンドパン	335	14	1.7	魚介類
28	月	カレーマーボー豆腐 グリーンサラダ 果物	フルーチェ	260	12.3	1.2	芋類
29	火	魚の甘酢あえ おひたし みそ汁	ミルク 果物	287	20	1.7	種実類
30	水	やきとり風 変わりごま酢あえ 果物	牛乳 せんべい	283	16.1	1.3	緑黄色野菜

暮らしの中に食育を!

6月は食育月間

「食育」は、子どもたちが将来にわたり、健康的な食生活を営むため、食に関する様々な経験を通し、食に関する知識と選択する力を育む取組です。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みてくださいはいかがでしょうか。

- 散歩中に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



★給食では毎月19日が「和食献立」です。(19日が土日祝日の場合は前平日)

家庭でも役立つ! 給食の工夫

大豆とポテトのチリソース風

【作り方】

大豆は日本人が昔から食べ親しんできた食材の一つですが、近年は食の多様化の影響からか食卓に登場する機会が減ってきているようです。

給食では、大豆をおいしく食べてもらえるよう、チリソース風の味付けに。子どもたちに人気の一品です。

材料 (4人分)

ゆで大豆 40g
ウインナー 4本
じゃがいも 中2個
揚げ油
にんにく、生姜、ネギ 少々
炒め油
砂糖、醤油、酒 各小さじ1
ケチャップ 小さじ2

- ①ウインナーは小口切り、じゃがいもは短めの拍子切り。
- ②ゆで大豆、ウインナー、じゃがいもを油で素揚げにする。
- ③フライパンに油を敷き、すりおろしにんにく、生姜、みじん切ネギを炒め、調味料を加え、②を入れてからめる。



クックパッドにもレシピを掲載しています。こちらからどうぞ!

★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)