

# 令和元年6月 給食だより 3歳以上児

三条市

虫歯予防週間

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
3	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	2.3	大豆、大豆製品
4	火	いかのたつた揚げ 変わりごま酢あえ みそ汁 納豆	番茶 おにぎり	362	26.5	2.3	海藻類
5	水	ハンバーグ カリカリ大豆サラダ キャベツスープ ごま塩	ミルク 果物	358	21.6	2.2	魚介類
6	木	魚のみそ焼 きんぴら みそ汁	ミルク するめ	243	25.0	2.2	海藻類
7	金	大豆とポテトのチリソース おひたし やさいスープ ごま塩	牛乳 せんべい	363	12.7	2.0	魚介類
10	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	1.5	いも類
11	火	魚フライ わかめサラダ みそ汁 しそみそ	果物 チーズ	368	20.5	2.1	種実類
12	水	お好みメニュー					
13	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	2.2	魚介類
14	金	親子煮 すき昆布の華風あえ 果物	番茶 おにぎり	334	14.1	1.5	大豆、大豆製品

## よくかんでおいしく健康に！

6月4日はむし歯予防デーです

6月4日は「む(六)し(四)」の語呂合わせから虫歯予防デーです。健康な歯を保つためには、よくかんで食べるのが大切です。

かむことで、唾液が分泌され食べかすや細菌を洗い流します。他にも、よくかんで食べることは私たちの身体にいいことばかりです。

今月はかむことの効果を見直してみましよう。

### 肥満予防

よくかんでゆっくり食べると満足感を得やすく、食べすぎを防ぐことができるので、肥満予防につながります。



### かむことの効果

#### むし歯予防

よくかむと、たくさんのだ液が分泌されます。だ液は、むし歯菌の活性を抑える働きがあるため、よくかむことはむし歯予防につながります。



#### 胃腸のはたらきを助ける

よくかんで食べ物を細かくして唾液と混ぜ合わせることで、胃腸での消化の助けになります。



#### 記憶力アップ

よくかむと、こめかみが動き、脳への血流が増えます。よく噛むことは脳の働きを活発にし、記憶力アップにつながります。



# 令和元年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
17	月	豚肉の柳川風 小松菜のナムル 果物	ミルク クッキー	315	19.2	1.9	魚介類
18	火	焼き肉風 きゅうりの浅漬 にらたまスープ	プリン風ゼリー あられ	306	15.6	1.6	果物類
19	水	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	番茶 おにぎり	338	21.1	2.2	種実類
20	木	豆腐と豚肉のうま煮 ほうれん草のナムル 果物	牛乳 バナナ蒸しパン	307	16.6	1.5	海藻類
21	金	ポークカレー フレンチサラダ 果物	ミルク せんべい	392	17.5	2.6	魚介類
24	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	魚介類
25	火	白身魚のケチャップあえ コールスローサラダ みそ汁	ミルク 果物	315	19.7	1.8	緑黄色野菜
26	水	カツ丼 キャベツの浅漬 みそ汁	ミルク せんべい	342	25.6	2.1	緑黄色野菜
27	木	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	番茶 おにぎり	281	17.5	2.2	海藻類
28	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	407	14.8	1.9	魚介類

6月は食育月間!

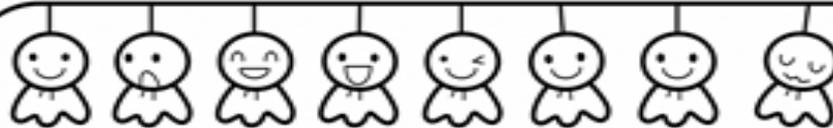
毎月19日は  
食育の日

## 生活の中で子どもたちと食育を!

- ☆ 散歩中、畑や田んぼの旬の作物を観察する
- ☆ 一緒に買い物する
- ☆ 一緒に料理をする
- ☆ 食事のマナーを教える
- ☆ 年中行事を一緒に楽しむ  
など

## 簡単朝食レシピ 納豆丼

火も包丁も使わず簡単!



**材料 (1人分)**  
 ご飯…茶碗1杯分  
 納豆……1パック  
 青ネギ……適量  
 かつお節…適量  
 白すりごま…小さじ1  
 梅干し………1個  
 納豆のタレ…1袋

### 【作り方】

- 1 ご飯を器に盛る。
- 2 納豆をご飯にのせる。かつお節をのせて青ネギをキッチンバサミで切って散らし、白すりごまをかけて梅干しを中央にのせ、タレをかける。

### 【お好みでアレンジ】

- ★仕上げにごま油をかけると、香ばしさが加わってより一層おいしいです。
- ★レタスや大葉などを添えると、彩り豊かになります。

- ☆ 栄養成分表示はおやつ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、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)

