



令和5年3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	水	ハヤシライス コールスローサラダ 果物	乳酸菌飲料 せんべい	412	11.0	2.2	魚介類
2	木	白身魚の甘酢あえ ごまあえ はくさいスープ	ミルク せんべい	274	17.1	1.9	大豆・大豆製品
3	金	🍷ひなまつり特別献立🍷					
6	月	おやこ煮 切干大根ナムル 果物	牛乳 さつまいも蒸しパン	367	15.6	1.5	緑黄色野菜
7	火	ツナ入りコロケ きゅうりの浅漬 やさいスープ	牛乳 小魚	282	15.8	1.7	海藻類
8	水	洋風煮込み グリーンサラダ なめ茸の佃煮	ミルク 果物	313	15.4	1.9	魚介類
9	木	魚のみそ焼 うの花炒り わかめ汁	番茶 おにぎり	312	20.5	1.9	緑黄色野菜・乳製品
10	金	豆腐と豚肉のうま煮 おひたし 果物	ミルク サンドパン	380	19.8	1.5	海藻類
13	月	♪お好み献立♪					
14	火	鯖のみそ煮 すき昆布の華風あえ あお菜のスープ	ミルク せんべい	284	17.8	2.0	芋類
15	水	マーボー豆腐 れんこんサラダ 果物	うどん汁	390	13.5	1.9	緑黄色野菜・乳製品
16	木	鶏肉の香り焼 おひたし ワンタン風スープ	チーズ 果物	258	16.5	1.4	大豆・大豆製品
17	金	ポークカレー 大豆入りサラダ 果物	牛乳 クッキー	454	15.1	2.2	魚介類

もったいないを伝えていこう

昨年「てまえどり」という言葉が流行語に選ばれるなど、食品ロス削減の機運が高まっています。限りある資源を大切にするために、できることから取り組んでいきたいですね。また、次世代を担う子どもたちにも、「もったいない」の心をしっかり伝えていきたいと思います。

すぐに食べるなら、手前をえらぶ。
「てまえどり」
 にご協力ください。



買い物では

子どもは大人の行動をととてもよく見えています。すぐに食べるものはできるだけ期限の短いものを選び、その意味も伝えていけると良いですね



おうちでは

冷蔵庫を整理する日を決め、無駄なく使い切る習慣を！残り物食材をいろいろ加えたカレーやお好み焼きを家族で楽しんでみてはいかがでしょうか。新しいおいしさを発見できるかも😊



食育巡回や保育活動の中でも、絵本を通じて「もったいない」を伝えています。

「もったいないばあさんのいただきます」
 講談社 作・絵 真珠まりこ
 「いただきます」は、命をいただくということ。ありがとうございます、残さなくて食べようね

令和5年3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
20	月	豆腐の中華煮 マカロニサラダ ふりかけ	番茶 おにぎり	331	13.7	2.0	緑黄色野菜・乳製品
21	火	🌸春分の日🌸					
22	水	ハンバーグ きゅうりのゆかりあえ みそ汁	牛乳 小魚せんべい	355	20.2	1.7	海藻類
23	木	鶏肉のたつた揚 はるさめサラダ やさいスープ	フルーチェ	312	11.5	1.5	魚介類
24	金	じゃがいものそぼろ煮 ツナサラダ ごま塩	ミルク サンドパン	358	17.8	1.8	大豆・大豆製品
27	月	さつまいも入りシチュー 海藻のごまみそサラダ 鮭そぼろ	番茶 肉まん	456	18.5	1.9	大豆・大豆製品
28	火	📺終了式📺					
29	水	カレーマーボー豆腐 ほうれん草ナムル 果物	ミルク クッキー	358	17.8	1.4	芋類
30	木	魚の照り焼 切干大根の含め煮 なめこ汁	牛乳 せんべい	283	21.2	1.9	緑黄色野菜
31	金	かぼちゃのそぼろ煮 スパゲッティサラダ ごま塩	牛乳 クッキー	370	12.1	1.4	魚介類

心も育む手作りおやつ



おやつは子どもにとって4回目の食事です。 **ポイントは一緒に作る!**

保育所(園)では、成長に必要な栄養が補えるよう考え提供しています。子どもたちはおやつを食べて帰宅しますので、帰宅後のおやつは必要ありません。なんとなく毎日食べているという場合は、習慣を見直しましょう。また、休日は、一緒におやつ作りを楽しんでみてはいかがでしょうか♪

～手作りおやつの良さ～

- ♡作る工程も楽しめる
- ♡砂糖や油の量を調整できる
- ♡様々な工程が子どもの脳に良い刺激を与える



～保育所の手作りおやつをご紹介 おうちでも作ってみてね～

おからシヨコラ蒸しパン



【材料 6個分】
 ホットケーキミックス 70g
 純ココア 小さじ2
 おから 大さじ1
 砂糖・油 大さじ1と1/2
 塩 ひとつまみ
 水 70cc

【作り方】
 ①ボウルに水以外の材料をすべて加え、ヘラなどで混ぜ合わせる。
 ②水を何回かに分けて加えながら、混ぜ合わせる。
 ③②をスプーンでカップに入れる。
 ④15分程蒸す。オーブンで焼いても良い。(180℃15分が目安)

ヨーグルトあえ



【材料 4人分】
 無糖ヨーグルト 200g
 バナナ 1本
 もも(缶詰) 1/2個
 みかん(缶詰) 約50g
 砂糖(適宜) 小さじ2

【作り方】
 ①バナナともも缶を好きな大きさに切る。
 ②ヨーグルトに砂糖を加えてよく混ぜ、①とみかんを加えて和える。

バナナやもも缶は包丁の練習にオススメです!

☆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御質問や御希望は子育て支援課まで Tel45-1115(直通)

幼少期に親子間における食を通じた楽しい共有体験をすると、その後の子どもの心の成長に良い影響を及ぼします(東北大学研究より)。ぜひ、一緒に楽しんでください!

