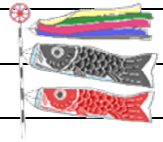
令和5年5月　給食だより　3歳以上児

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	月	肉じゃが　ツナサラダ　ごま塩	牛乳　クッキー	323	13.7	1.3	海藻類
2	火	マーボードーフ　おひたし　果物	牛乳　せんべい	319	14.1	1.2	魚介類
3	水	憲法記念日					
4	木	みどりの日					
5	金	こどもの日					
8	月	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	大豆・大豆製品
9	火	鶏肉の照り焼　スパゲティサラダ　やさいスープ	フルーチェ	286	12.3	1.6	緑黄色野菜
10	水	豆腐の中華煮　おひたし　ごま塩	番茶　おにぎり	260	13.6	1.4	いも類
11	木	ツナ入りコロッケ　きゅうりの華風漬　みそ汁　ふりかけ	牛乳　小魚せんべい	328	14.5	2.1	緑黄色野菜
12	金	豆腐のカレーマーボー　まっくろくろすけサラダ　果物(清見オレンジ)	牛乳　サンドパン	382	15.4	1.6	魚介類



～ マナーを守って楽しく食べよう～

幼児期は、食習慣やマナーを身に付けるのに適した時期です。
効果的な食事マナーの伝え方をご紹介します。

1 「なぜ」「どうして」を考えさせる

「どうしてお皿を持つのかな？」

と、子どもたちに聞いてみると･･･

持つとかっこいい

こぼれてごはんがなくなっちゃうでしょ

ちゃんと持たないと落ちてお皿が割れちゃうから

（屋外で食べるとき）カラスに取られちゃうから

などと、教えてくれます。

「なぜ」を意識すると、気を付けようという気持ちが高まります。ご家庭でもマナーを教えるとき、理由やメリットを一緒に伝えると良いでしょう。

2 周りの人をほめる

給食時間に先生が、
「〇〇ちゃん、背中ピンとして食べててかっこいい！」
と言うと、みんなが一斉に背筋を伸ばす、という光景がよくあります。

「～しなさい」と言ってもうまくいかない時は、一緒に食事をする家族が手本となり、それをほめ合って意識させるのも良いかもしれません。

保育所食育指導で「食事マナー」を伝えています。詳しくは三条市HP

令和５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
15	月	鶏肉のたつた揚　磯香あえ　しおちゃんこ麩うスープ【三条祭り献立】	番茶　おにぎり	301	12.7	1.8	芋類
16	火	魚のみそ焼　すき昆布の含め煮　みそ汁	ミルク　せんべい	258	22.8	2.0	緑黄色野菜
17	水	豆腐と豚肉のうま煮　かぶとツナのさっぱりあえ　ごま塩	牛乳　にんじんマフィン	290	15.1	1.3	海藻類
18	木	魚のバーベキューソース　おひたし　わかめスープ	牛乳　クッキー	269	13.0	1.5	大豆・大豆製品
19	金	ポークカレー　大豆入りサラダ　果物	乳酸菌飲料　せんべい	416	13.2	2.3	魚介類
22	月	鶏肉のトマトソース煮　おひたし　果物	ヨーグルト	378	14.4	1.4	海藻類
23	火	魚の照り焼　切り干し大根の含め煮　みそ汁	番茶　おにぎり	283	18.3	1.9	緑黄色野菜
24	水	♪お好み献立♪					
25	木	和風ハンバーグ　きゅうりのゆかりあえ　アスパラスープ	牛乳　小魚せんべい	320	15.7	1.6	魚介類
26	金	じゃがいものそぼろ煮　ハムのマリネ　ごま塩	ミルク　サンドパン	366	16.1	1.5	大豆・大豆製品
29	月	鶏肉の照り焼　もやしのナムル　すまし汁	牛乳　クッキー	309	17.3	1.6	魚介類
30	火	魚のみそ焼　おひたし　わかめ汁	牛乳　果物	252	19.2	1.6	種実類（ごま等）
31	水	焼肉風　マカロニサラダ　果物	ヨーグルト	268	13.4	1.2	大豆・大豆製品

食事前は必ず

★石鹸を使う
★手全体を洗う
★清潔なタオルで拭く

「三条祭り献立」より　特産車麩を使って

しおちゃんこ麩うスープ

クックパッドレシピ公開中→

学校給食で人気のスープを食べやすくアレンジして取り入れました！

材料【４人分】
- 車麩　２個分
- キャベツ　大葉２枚
- にんじん　1/6 本
- にら　1/3 袋
- えのき　1/4 袋
- ねぎ　1/4 本
- にんにく、しょうが　少々
- しょうゆ　小さじ1
- 塩こしょう　少々
- コンソメ　小さじ1
- かつおだし　600cc

作り方
①車麩を水に戻し、食べやすい大きさに切る。
②野菜を食べやすい大きさに切る。
③鍋にかつおだし、コンソメを入れて野菜を煮る。
④しょうが、にんにく、しょうゆを加える。
⑤車麩を加え、塩こしょうで味を調える。

誤嚥になりやすい次の食品は提供しません

御家庭から弁当を持参する際もお控えください。

- ぶどう
- さくらんぼ
- うずらの卵（そのまま）
- ミニトマト（そのまま）
- いか
- もちや白玉団子
- 球形のチーズ
- アメやラムネ
- ミニカップゼリー

☆都合により献立等が変更になる場合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)