

# 令和4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
2	月	マーボー豆腐 小松菜のナムル 果物	牛乳 クッキー	370	15.5	1.3	魚介類
3	火	憲法記念日					
4	水	みどりの日					
5	木	こどもの日					
6	金	じゃがいものそぼろ煮 マカロニサラダ 果物	ミルク せんべい	384	15.3	1.5	海藻類
9	月	豆腐と豚肉のうま煮 おひたし 果物	牛乳 サンドパン	400	16.7	1.4	芋類
10	火	魚の照り焼 コールスローサラダ みそ汁	果物 チーズ	319	18.8	1.4	緑黄色野菜
11	水	鶏肉の甘酢あえ 海藻のごまみそサラダ みそ汁 ふりかけ	ミルク 小魚	311	26.2	2.3	魚介類
12	木	ハンバーグ きゅうりのゆかりあえ コーンスープ	番茶 おにぎり	301	13.5	1.8	海藻類
13	金	洋風煮込み 三色おひたし 果物	牛乳 せんべい	340	11.4	1.4	大豆及び大豆製品

## 今身に付けたい食事マナー

幼児期＝食習慣やマナーを身に付けるのに適した時期



～【食事のときの約束】施設で伝えています～

<p>いただきます! ごちそうさま!</p> <p>あいさつをする</p>	<p>お皿を持つ</p>
<p>よくかんで食べる</p>	<p>順番に食べる</p>



姿勢や箸の持ち方もチェック!

～無理なく楽しくマナーを身に付けるポイント～

### ①家族がお手本に

子どもは周りの大人の行動をよく見ていたり真似したりします。大人が気を付けることで、自然と子どもにも身に付きやすくなります。



### ②理由も伝える

「どうしてお皿を持たないといけないの?」とお子さんに聞いてみると、きっと理由を知っています。なぜを意識すると、気を付けようという気持ちが強くなります。



### ③遊びの中で

ままごと遊びで食事マナーに触れたり、箸を使ったゲームをしたりと、遊びの中で楽しく学ぶこともおすすめです。



# 令和4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
16	月	豆腐の中華煮 スパゲティサラダ 果物	ミルク 果物	388	18	1.8	芋類
17	火	ツナ入りコロッケ かぶの華風漬 やさいスープ ごま塩	牛乳 せんべい	330	11.7	1.9	海藻類
18	水	お好み献立					
19	木	魚の甘辛 大豆とひじきのごまサラダ みそ汁	番茶 おにぎり	362	18.6	1.7	緑黄色野菜
20	金	ポークカレー フレンチサラダ 果物	ミルク 小魚	418	21.6	2.4	魚介類
23	月	肉じゃが ほうれん草のナムル 果物	ミルク サンドパン	406	17.9	1.4	海藻類
24	火	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	ヨーグルトあえ	262	18.3	1.7	緑黄色野菜
25	水	鶏肉のたつた揚 おひたし アスパラスープ ごま塩	乳酸菌飲料 せんべい	303	12.8	1.6	魚介類
26	木	魚の照り焼 マカロニサラダ わかめ汁	プリン風ゼリー せんべい	336	19	2.0	種実類
27	金	コーンシチュー はるさめサラダ ごま塩	ミルク クッキー	365	15.4	1.7	大豆及び大豆製品
30	月	カレーマーボー豆腐 ごまあえ 果物	番茶 おにぎり	362	14.1	1.2	芋類
31	火	魚のみそ焼 おひたし みそ汁	牛乳 せんべい	247	19.6	1.7	種実類

～食事の前は～

手を洗おう



- ★石鹸を使う
- ★手全体を洗う
- ★清潔なタオル等で拭く

## 給食メニュー紹介 フレンチサラダ

材料【4人分】

- ・キャベツ(せん切り) 大葉3～4枚
- ・にんじん(せん切り) 3cm
- ・きゅうり(輪切り) 1/2本
- ・コーン缶 大さじ3～4
- ・ハム(せん切り) 2枚
- ・みかん缶 60g
- ★酢 大さじ2
- ★サラダ油 大さじ1
- ★塩こしょう 適量

作り方

- ①野菜とハムはさつとゆで、水気切る。
- ②ポウルに★を入れて混ぜ合わせ①とコーン缶を和える。
- ③器に盛り、みかん缶をのせる。



## 誤嚥による窒息事故の危険が高い食品について

給食やイベントでは、誤嚥を起こし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)