

虫歯予防週間

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	家庭で補ってほしい食品
1	月	肉じゃが ブロッコリーのマリネ ごま塩 果物	牛乳 するめ	336	16.3	海藻類
2	火	いかのたつた揚げ 変わりごま酢あえ みそ汁	ミルク せんべい	357	21.5	緑黄色野菜
3	水	豆腐の中華煮 ツナサラダ しそみそ	番茶 おにぎり	358	17.2	芋類
4	木	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁 果物	ミルク 小魚	272	26.1	海藻類
5	金	大豆とポテトのチリソース おひたし アスパラと卵のスープ ごま塩	果物 チーズ	429	14.1	魚介類
8	月	親子煮 すき昆布の華風あえ 果物	牛乳 果物	345	14.6	緑黄色野菜
9	火	メンチカツ おひたし やさいスープ ごま塩	牛乳 クッキー	371	19.2	大豆及び大豆製品
10	水	キャベツの洋風煮込み 小松菜のサラダ 納豆	番茶 おにぎり	360	13.8	魚介類
11	木	白身魚のケチャップあえ コールスローサラダ みそ汁	ヨーグルト せんべい	291	14.4	緑黄色野菜
12	金	マーボー豆腐 切干大根のナムル トマト	牛乳 バナナ蒸しパン	324	16.1	芋類

よくかんで健康アップ!

6月4日はむし歯予防デーです。歯は一生使う大切なもの。丈夫な歯を保つためには毎日しっかりよくかんで食べることが大切です。そして、よくかむとたくさんよいことがあります!



よくかむってすごい! かむことの効用「ひとがすき」

肥満予防 **ひ**

と 糖尿病予防

ガン予防 **か**

す ストレス発散

き 記憶力アップ

どうしたらよくかむことができるの?

- ★ごはんとおかずをそろえた和食
パンと飲み物、つるつると食べる麺類より、ごはんとおかずをそろえた和食の方がかむ回数がアップします。ただし、丼物はよくかまないことがあるので注意!
- ★食材の切り方をひと工夫
根菜の煮物、きゅうりやにんじんのスティックサラダなど、かじって食べる料理も取り入れて!
- ★食事のお茶や水に注意
お茶や水を飲みながらの食事は、流し込み食べにつながります。お茶や水は食事の後に!
- ★「よくかんでね」の声かけを続ける
すぐにはできません。くり返し言葉かけを!

平成27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)	蛋白質(g)	家庭で補ってほしい食品
15	月	肉みそもやし 磯香あえ 果物	ミルク サンドパン	319	16.5	魚介類
16	火	魚フライ おひたし みそ汁 しそみそ	番茶 おにぎり	374	17.6	海藻類
17	水	お好みメニュー				
18	木	なすとトマトのカレー キャベツのフレンチサラダ 果物	プリン風ゼリー あられ	389	13.3	大豆及び大豆製品
19	金	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	ミルク せんべい	282	20.9	緑黄色野菜
22	月	焼き肉風 おひたし にらたまスープ ごま塩	ミルク 果物	286	20.0	魚介類
23	火	カツ丼 キャベツの浅漬 みそ汁	ジョア せんべい	347	24.3	緑黄色野菜
24	水	魚の照り焼 キャベツのごまあえ みそ汁 果物	番茶 おにぎり	298	16.8	緑黄色野菜
25	木	ハンバーグ おひたし キャベツスープ ごま塩	ミルク クッキー	364	17.7	種実類
26	金	豆腐と豚肉のうま煮 ほうれん草のナムル 果物	ミルク せんべい	272	18.8	芋類
29	月	豚肉の柳川風 わかめサラダ 果物	ミルク サブレ	325	18.6	緑黄色野菜
30	火	魚のみそ焼 アスパラサラダ みそ汁	牛乳 サンドパン	366	20.2	大豆及び大豆製品

6月は「三条キャベツ月間」

春キャベツの旬を迎えたこの時期に、市内保育所(園)や学校給食などでキャベツをたくさん使った献立を実施します。みなさんもぜひ、新鮮でおいしい三条産キャベツをたくさん味わってくださいね。



春キャベツは、みずみずしく、柔らかいので、生やさつとゆで、サラダなどで食べるのがおすすめです。

親子で食を楽しもう!

毎月19日は「食育の日」6月は「食育月間」

『食育』は食に関する意識と関心を高め、健康に配慮した食事を選ぶ力を育む取組です。ご家庭でも、「野菜づくり」、「買い物」、「食事づくり」など、食に関わる体験を一緒にすることで、食べ物に関心を持たせ、食の大切さを伝えていけたらいいですね。



食育の日に「和食」

給食は和食中心ですが、毎月19日の食育の日は、特に「和食の日」としています。私たちの祖先が受け継いできた食文化「和食」を子どもたちへも受け継いでいきましょう。

- ☆ 栄養成分表示はおやつ(午後)の栄養量も含みます。
- ☆ 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ので、白いごはんを持ってきてください。
- ☆ 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 Tel34-5511(内線477)