

平成28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) | 蛋白質 (g) | 家庭で補ってほしい食品 |
|----|----|----------------------------------|--------------|--------------|---------|-------------|
| 1 | 火 | すきやき煮 おひたし 果物 | のむヨーグルト せんべい | 355 | 17.7 | 魚介類 |
| 2 | 水 | やさいコロツケ きゅうりとキャベツの浅漬 ベーコンスープ ごま塩 | 牛乳 クッキー | 405 | 13.7 | 大豆及び大豆製品 |
| 3 | 木 | ひなまつり特別献立 | | | | |
| 4 | 金 | えびと白菜のクリーム煮 小松菜のサラダ ふりかけ | 番茶 おにぎり | 351 | 16.3 | 果物類 |
| 7 | 月 | 炒り豆腐カレー風味 ほうれん草のナムル ごま塩 果物 | うどん汁 | 308 | 16.7 | 魚介類 |
| 8 | 火 | えび丼 おひたし みそ汁 | 果物 チーズ | 361 | 17.7 | 海藻類 |
| 9 | 水 | 和風ハンバーグ かぶときゅうりのゆかりあえ わかめ汁 | 牛乳 するめ | 301 | 20.2 | 果物類 |
| 10 | 木 | 魚のみそ焼 れんこんのきんぴら なめこ汁 | 番茶 おにぎり | 288 | 16.5 | 緑黄色野菜 |
| 11 | 金 | ポークカレー 大豆とひじきのごまサラダ 果物 | ミルク せんべい | 450 | 16.6 | 緑黄色野菜 |

おいしいね！ みんなで朝ごはん

「みんなで食べる」ことはコミュニケーションを大切にすると人類共通の食文化です。しかし現代は「一人で食べる=孤食」の人が増え、心身の健康面への影響が問題視されています。

子どもたちは特に朝ごはんの孤食が目立ちます。今回は、みんなで食べることの良さについてご紹介します。



みんなで食べるといいこといっぱい！

1 家族のきずなが深まる

一緒に食事することは無言のコミュニケーションと言われ、親密さを深める心理的効果があります。朝から、家族で楽しい時間を共有して、元気に一日をスタートしましょう。

2 食事マナーが身につく

子どもは親の姿を見たり、言葉がけで教えてもらったりする中で、自然に姿勢や箸の使い方などのマナーを身につけます。

3 食事バランスアップ！

子どもだけの食事では好きなものだけ食べたり、食べず嫌いで手をつけなかったりしがち。みんなで食べるとなんでもおいしく感じられるものですよ。

4 「やる気」アップ！

「朝ごはんをみんなで食べる子どもは一人で食べる子より学習に対する意欲が高い」という調査結果があります。バランスよくみんなで食べることで意欲や脳の働きもアップします。



早寝早起きリズムをつくろう

まずは

決まった時刻に早く起こす



自然と

早く眠くなる



お風呂や夕食は早めに済ませ、早く眠れる環境をつくりましょう。

平成28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) | 蛋白質 (g) | 家庭で補ってほしい食品 |
|----|----|-------------------------|--------------|--------------|---------|-------------|
| 14 | 月 | 豆腐と豚肉のうま煮 海藻のごまみそサラダ 果物 | プリン風ゼリー | 318 | 12.9 | 芋類 |
| 15 | 火 | いわしの梅肉かけ おひたし けんちん汁 | 牛乳 サンドパン | 409 | 17.9 | 海藻類 |
| 16 | 水 | お好み献立 | | | | |
| 17 | 木 | 大豆とポテのチリソース おひたし 海の幸スープ | 牛乳 果物 | 353 | 14.8 | 種実類 |
| 18 | 金 | 魚の照り焼 切り干し大根の含め煮 みそ汁 | 番茶 きなこおはぎ | 331 | 17.7 | 大豆及び大豆製品 |
| 21 | 月 | 振替休日 | | | | |
| 22 | 火 | 豆腐の中華煮 大根のナムル 果物 | ミルク みそ入り蒸しパン | 358 | 21.7 | 芋類 |
| 23 | 水 | 鶏肉のたつた揚げ 煮菜 みそ汁 | ミルクココア 小魚 | 374 | 25.9 | 果物類 |
| 24 | 木 | 魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 みそ汁 納豆 | 番茶 おにぎり | 336 | 20.2 | 緑黄色野菜 |
| 25 | 金 | カレーマーボー豆腐 おひたし 果物 | 牛乳 サンドパン | 332 | 16.4 | 芋類 |
| 28 | 月 | 洋風おでん おひたし 鮭そぼろ | 牛乳 果物 | 320 | 15.8 | 大豆及び大豆製品 |
| 29 | 火 | 魚の照り焼 うの花炒り みそ汁 | 牛乳 せんべい | 331 | 21.0 | 緑黄色野菜 |
| 30 | 水 | 親子煮 おひたし ごま塩 果物 | 牛乳 クッキー | 325 | 15.3 | 海藻類 |
| 31 | 木 | ハヤシライス おひたし 果物 | 牛乳 せんべい | 424 | 14.1 | 魚介類 |

簡単！朝食料理紹介

卵とわかめの炒め物

材料 (4人分)
 乾燥わかめ 15g
 卵 3個
 青ねぎ 1本
 ごま油 小さじ1
 塩 少々

【作り方】

- ① 乾燥わかめは水で戻す。青ねぎは小口切りにする。
- ② ボールに卵を溶きほぐし、わかめとねぎを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を入れて、火にかけて、②を流し入れて、箸で大きく混ぜるように、炒める。
- ④ 最後に塩を加え味を調える。



地元の旬はおいしい！

えちごひめ

越後姫 (いちご)

「越後姫」は新潟県を代表するいちごで、冬は寒く、春の日差しが強い新潟の気候でもよく育ち、香り高く、甘く、粒が大きいことが特徴です。これから6月頃まで直売所やスーパーなどに出回ります。甘い香りと鮮やかな色彩が春の訪れを感じさせてくれますね。



- ☆ 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
Tel 34-5448(直通)