

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	水	肉じゃが ブロccoliのマリネ ごま塩 果物	牛乳 するめ	274	16.3	魚介類、海藻類
2	木	いかのたつた揚げ 変わりごま酢あえ みそ汁	番茶 おにぎり	307	14.9	緑黄色野菜
3	金	豆腐の中華煮 ツナサラダ しそみそ	牛乳 小魚	385	26.7	芋類
6	月	キャベツの洋風煮込み 小松菜のサラダ 納豆	ミルク せんべい	371	19.3	海藻類、種実類
7	火	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	354	13.9	魚介類
8	水	魚のみそ焼 アスパラサラダ みそ汁	番茶 おにぎり	265	15.3	大豆及び大豆製品
9	木	メンチカツ おひたし やさいスープ ごま塩	牛乳 クッキー	377	16.2	芋類、魚介類
10	金	親子煮 すき昆布の華風あえ 果物	ミルク せんべい	308	17.9	魚介類
13	月	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	311	14.9	緑黄色野菜
14	火	マーボー豆腐 切干大根のナムル 果物	牛乳 クッキー	310	14.2	芋類、種実類



健康な歯は一生の宝もの

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のが大切です！

目標は1口30回！
よくかんで味わうことで、味覚の発達が期待されます。



しっかりかむっていいね♪
合い言葉は「ひとがすき」



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28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	水	お好みメニュー				
16	木	肉みそもやし 磯香あえ 果物	ミルク サンドパン	380	18.2	大豆及び大豆製品
17	金	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	番茶 おにぎり	275	15.6	緑黄色野菜
20	月	なすとトマトのカレー キャベツのフレンチサラダ 果物	ミルク せんべい	396	17.7	大豆及び大豆製品
21	火	魚フライ おひたし みそ汁 しそみそ	プリン風ゼリー あられ	391	18.9	海藻類
22	水	焼き肉風 おひたし にらたまスープ ごま塩	番茶 おにぎり	312	14.1	魚介類
23	木	魚の照り焼 キャベツのごまあえ みそ汁	牛乳 バナナ	275	18.8	緑黄色野菜
24	金	豚肉の柳川風 わかめサラダ 果物(美生柑)	乳酸菌飲料 せんべい	298	14.0	魚介類
27	月	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	340	19.3	海藻類
28	火	豆腐と豚肉のうま煮 ほうれん草のナムル 果物	牛乳 バナナ蒸しパン	311	16.5	芋類、種実類
29	水	カツ丼 キャベツの浅漬 みそ汁	ミルク サブレ	358	24.7	緑黄色野菜
30	木	魚のみそ焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	牛乳 サンドパン	382	21.6	緑黄色野菜

6月はキャベツが旬

三条はキャベツの生産量県内トップクラスです。主に石上、栗林地区で作られています。

市内保育所・保育園ではキャベツをたくさん使った献立を実施します。

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。

サラダがおすすめ

キャベツの成分は熱に弱いので生で食べるのがおすすめです。やわらかく生で食べやすいキャベツで栄養を丸ごといただきます。

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。



「食品ロス」について考えてみましょう

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。家庭における一人当たりの食品ロスは、1年間で24.6kgと試算されています。これは、茶碗164杯分のごはんに相当します。(茶碗1杯分のごはんを150gと仮定)

食品ロスを減らすためには、「もったいない」という意識が大切です。余りがちな野菜や果物を物々交換したり、うちで食べ切れない料理をお友達と持ち寄って食べるなど、少し心がけるだけで食品ロスを減らすことにつながります。

- ☆ 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。
- ☆ 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 Tel34-5448(直通)