

# 平成29年2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) | 食塩相当量(g) | 家庭で補ってほしい食品 |
|----|----|---------------------------------|--------------|-------------|--------|----------|-------------|
| 1  | 水  | 鶏肉のトマトソース煮 フレンチサラダ 果物           | のむヨーグルト せんべい | 412         | 16.9   | 1.8      | 魚介類         |
| 2  | 木  | 鯖のおろしソース ほうれん草納豆 さつまい           | 番茶 おにぎり      | 385         | 17.9   | 1.9      | 海藻類         |
| 3  | 金  | 節分の日特別献立                        |              |             |        |          |             |
| 6  | 月  | 炒り豆腐 ひじき入りサラダ 果物                | 牛乳 小魚        | 339         | 25.1   | 1.7      | 魚介類         |
| 7  | 火  | ハンバーグフルーツソース おひたし はくさいの豆乳スープ    | ミルクココア 果物    | 385         | 22.0   | 1.9      | 芋類          |
| 8  | 水  | 魚の照り焼 おひたし 切干大根のカレースープ          | 番茶 おにぎり      | 262         | 15.2   | 2.1      | 種実類         |
| 9  | 木  | 豆腐と豚肉のうま煮 すき昆布の華風あえ 果物          | 番茶 ふかしいも     | 304         | 11.1   | 1.6      | 芋類          |
| 10 | 金  | ハヤシライス 海藻のごまみそサラダ 果物            | ミルク せんべい     | 377         | 13.5   | 2.3      | 魚介類         |
| 13 | 月  | 麩のたまごとじ 小松菜のナムル なめたけの佃煮         | 果物 チーズ       | 277         | 17.7   | 1.6      | 海藻類         |
| 14 | 火  | さつまいも入りコロッケ かぶのゆかりあえ わかめスープ ごま塩 | 牛乳 せんべい      | 398         | 13.9   | 2.0      | 大豆・大豆製品     |

## 共食

心ふれあう  
団らんを!

最近、生活の多様化により、子どもの一人食べや、兄弟姉妹だけで食事をする場面が増えています。  
みんなで一緒に食べることにはどんな効果があるのか見ていきましょう。

## 共食の良いところ

### 1 きずなが深まる

一緒に食事をすることは、親密さを深める心理的効果があります。また、子どもの悩みや健康状態など、変化にも気づきやすくなります。

### 2 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 栄養バランスアップ!

好き嫌いをなく食べるよう促すことができるので、いろいろな食材を食べられるようになります。

### 4 協調性をはぐくむ

他の人の好みやスピードに合わせて食べることで、思いやりの心や社会性を養います。

## 「こ食」になっていませんか?

**孤食** 一人で食事すること  
精神的に満足感が得られにくい傾向があります。

**子食** 子どもだけで食事をするこ  
食事のマナーが身につかず、社会性がはぐくみにくくなります。

**固食** 好きなものばかり食べるこ  
好き嫌いが改善されにくく、栄養バランスが偏りやすくなります。

**小食** 食べる量が少ないこ  
必要な栄養量がとれず、気力や体力がつきにくくなります。

「共食」とは、家族など、誰かと食事を共にすることです。  
また、「共食」に対して、一人で食事することを「孤食」といいます。



# 平成29年2月 給食だより 3歳以上児

| 日付 | 曜日 | 献立                        | おやつ(午後)        | エネルギー (kcal) | 蛋白質 (g) | 食塩相当量 (g) | 家庭で補ってほしい食品 |
|----|----|---------------------------|----------------|--------------|---------|-----------|-------------|
| 15 | 水  | 豚肉の柳川風 切干大根のナムル 果物        | ミルク クッキー       | 323          | 18.1    | 1.9       | 大豆・大豆製品     |
| 16 | 木  | 鶏肉の照り焼 おひたし 鱈汁            | ミルク サンドパン      | 367          | 26.3    | 2.4       | 種実類         |
| 17 | 金  | 魚のみそ焼 煮菜 みそ汁              | 番茶 おにぎり        | 319          | 20.4    | 2.8       | 海藻類         |
| 20 | 月  | さつまいも入りカレー おひたし 果物        | ミルク せんべい       | 384          | 17.4    | 2.4       | 大豆・大豆製品     |
| 21 | 火  | 魚の塩焼 五目豆 みそ汁              | 牛乳 さつまいも入り蒸しパン | 361          | 24.4    | 2.3       | 果物類         |
| 22 | 水  | 親子丼 おひたし わかめ汁             | ミルク クッキー       | 345          | 23.7    | 2.8       | 芋類          |
| 23 | 木  | 鯖のみそ煮 マカロニサラダ たい菜のかきたまスープ | 番茶 おにぎり        | 315          | 15.2    | 2.6       | 海藻類         |
| 24 | 金  | さつまいもの酢豚風 おひたし ふりかけ 果物    | うどん汁           | 355          | 14.7    | 2.9       | 大豆・大豆製品     |
| 27 | 月  | マーボー豆腐 磯香あえ 果物            | ミルク せんべい       | 300          | 18.7    | 1.8       | 芋類          |
| 28 | 火  | おでん ブロッコリーのマリネ 鮭そぼろ       | 牛乳 サンドパン       | 352          | 18.6    | 2.3       | 海藻類         |

## 保育所料理紹介

### 大豆とポテトのチリソース

材料 (4人分)

大豆 20g  
 じゃがいも 中2個  
 ウインナー 中4本  
 揚げ油 適量  
 生姜 少々  
 にんにく 少々  
 ねぎ 10cm  
 炒め油 小さじ1  
 砂糖 小さじ1  
 しょうゆ 小さじ1  
 酒 小さじ1  
 ケチャップ 小さじ2

#### 【作り方】

- 大豆は一晩水に浸けてふやかし、水分を切っておく。
- じゃがいもは拍子木切り(棒状)にし、ウインナーは輪切りにする。
- 大豆、じゃがいも、ウインナーは順番に素揚げにする。
- しょうが、にんにくはすりおろし、ねぎはみじん切りにする。
- 鍋に油を入れ、しょうが、にんにく、ねぎを炒めて★を加える。
- 5でできたタレに3を加えてからめる。

節分に豆を食べよう

## 地元の旬はおいしい!



### 大豆

三条市では大豆の栽培量が多く、保育所、小中学校給食で三条産の大豆を使用しています。

また、大豆はいろいろな食材の原料になっています。納豆、豆腐、きなこ、調味料としてのしょうゆや味噌など、ぜひ大豆が原料の食材を探してみてください!



- ☆ 栄養成分表示はおやつの栄養量も含まれます。
- ☆ 保育所の『ごま塩』、『ふりかけ』はしらすや野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 Tel34-5448(内線477)