

# 平成30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
1	火	豆腐と豚肉のうま煮 三色おひたし ごま塩 果物	牛乳 せんべい	274	15.3	1.6	魚介類
2	水	魚のみそ焼 ほうれん草のナムル みそ汁	番茶 おにぎり	261	17.9	2.2	海藻類、果物類
3	木	憲法記念日					
4	金	みどりの日					
7	月	ポークカレーライス コールスローサラダ 果物	牛乳 クッキー	456	13.5	2.1	魚介類
8	火	魚の照り焼 小松菜のナムル 若竹汁	ミルク 果物	232	21.2	1.9	芋類
9	水	お好み献立					
10	木	ツナ入りコロッケ きゅうりの華風漬 やさいスープ ごま塩	のむヨーグルト せんべい	307	12.4	2.0	緑黄色野菜
11	金	マーボー豆腐 磯香あえ 果物	牛乳 小魚	318	20.2	1.6	芋類
14	月	じゃがいものそぼろ煮 海藻のごまみそサラダ 果物	ミルク サンドパン	440	16.8	1.7	魚介類
15	火	魚のみそ焼 小松菜のサラダ みそ汁	牛乳 バナナ入り蒸しパン	338	21.1	2.2	海藻類
16	水	ハンバーグ おひたし コーンスープ ごま塩	果物 チーズ	335	16.3	1.8	大豆、大豆製品
17	木	魚の照り焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	番茶 おにぎり	303	18.3	2.3	緑黄色野菜、果物類

## 正しい「食事マナー」できていますか？

幼児期はマナーを身につけるのに適した時期です。毎食の習慣にしましょう。

①    
 食事のあいさつをする

②    
 背筋を伸ばして   
 茶碗やお皿を持って食べる

③    
 よくかんで食べる

④    
 ごはん、おかず、ごはんと交互に食べる

⑤ 正しくはしを持つ    
 はしの持ち方   
 鉛筆持ちをする   
 もう一本のはしを下から差し込む   
 下のはしを固定し 上だけ動かす   
 詳しくは三条市のホームページ   
 保育所巡回指導 三条市  で検索してみてください。

# 平成30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
18	金	豚肉の柳川風 おひたし 果物 ごま塩	ミルク せんべい	307	18.5	1.9	魚介類
21	月	豆腐の中華煮 ほうれん草のナムル 果物	ミルク せんべい	344	20.3	2.2	海藻類
22	火	鶏肉の甘酢あえ おひたし みそ汁 ごま塩	番茶 おにぎり	313	16.8	1.9	魚介類
23	水	ハヤシライス フレンチサラダ 果物	ミルク するめ	395	19.2	2.4	大豆、大豆製品
24	木	魚のみそ焼 アスパラサラダ わかめ汁	プリン風ゼリー あられ	291	18.7	1.9	種実類
25	金	親子煮 大豆とひじきのごまサラダ 果物	ミルク サンドパン	434	19.9	1.7	魚介類
28	月	肉じゃが はるさめサラダ ごま塩 果物	ミルク クッキー	337	15.7	1.6	大豆、大豆製品
29	火	魚のみそ焼 ひじきの五目煮 みそ汁 果物	番茶 おにぎり	336	18.5	2.2	緑黄色野菜
30	水	鶏肉のたつた揚 おひたし やさいスープ ごま塩	ヨーグルトあえ	307	13.2	1.7	海藻類
31	木	魚の照り焼 マカロニサラダ みそ汁	牛乳 せんべい	340	20.7	2.2	種実類

## 三条祭りのお祝い料理

三条祭りは、毎年5月14日から15日に三条八幡宮の春季大祭において開催されるお祭りです。今月は、三条祭りに関連してお祝いごとの際に家庭でよく作られる「醤油赤飯」を紹介します。

### 赤飯(醤油赤飯)



#### 材料(作りやすい分量)

- ・もち米 5合
- 【調味料】
- しょう油 …… 大さじ3
- 酒 …… 大さじ3
- みりん …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1/4
- 水 …… 2/3カップ
- ・ささげ豆 2合(300g位)
- ・白いりごま (好みで)

三条祭りの代表的な郷土料理として、ささげ豆を使う醤油赤飯があります。昔から変わらず多くの家庭で作られています。蒸しあがる時の醤油の香りが風物詩です。

#### 作り方

- ① 米は洗って3時間以上水に浸し、ざるにあげて水を切る。
- ② ささげ豆は、たっぷりの水で芯が残る程度まで煮て、ざるにあげておく。
- ③ 調味料は煮立てて、冷ましておく。
- ④ 蒸気の上があった蒸し器に固く絞った濡れふきんを敷き、米を入れ弱火で20分ほど蒸す。
- ⑤ 大きなボウルに【調味料】と蒸した米と②のささげ豆を入れよく混ぜ合わせ、再び蒸し器に戻し10分ほど蒸す。
- ⑥ 蒸しあがったら底の広い器に移して軽く混ぜ合わせる。
- ⑦ 好みで食べる前に白ごまをふる。



- ☆ 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』はごま、のり、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。
- ☆ 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)