

# 平成30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)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	家庭で補ってほしい食品
1	金	豆腐の中華煮 わかめサラダ ごま塩	牛乳 せんべい	299	16.9	2.3	魚介類
4	月	キャベツの洋風煮込み 小松菜のサラダ 納豆	ミルク 小魚	340	23.7	2.2	果物類
5	火	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	311	16.2	2.2	海藻類
6	水	ハンバーグ おひたし キャベツスープ ごま塩	麦茶 大豆のきなこまぶし	315	19.4	1.8	魚介類
7	木	魚のみそ焼 きんぴら みそ汁 果物	牛乳 するめ	247	22.5	1.9	海藻類
8	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	ミルク せんべい	408	17.7	2.2	魚介類
11	月	マーボー豆腐 切干大根のナムル 果物	乳酸菌飲料 あられ	282	13.8	1.6	いも類
12	火	白身魚のケチャップあえ コールスローサラダ みそ汁	牛乳 せんべい	343	17.2	1.9	緑黄色野菜
13	水	お好みメニュー					
14	木	肉みそもやし 磯香あえ 果物	番茶 おにぎり	316	10.9	1.5	魚介類

虫歯予防週間

## 虫歯予防週間 6月4日~11日

歯の健康は、食事やおやつの内容、食べ方が大きく関係しますが、よくかむことも大切です。

一生使う歯ですから、健康に保ちたいですね。



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースを だらだら食べ続けなく 良くかんで食べる

食事の後はしっかり 歯みがきをする

### かむことの効果

#### ◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

#### ◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

#### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

#### ◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

# 平成30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)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	家庭で補ってほしい食品
15	金	親子煮 すき昆布の華風あえ 果物	ミルク サンドパン	382	19.2	1.8	大豆・大豆製品
18	月	豚肉の柳川風 小松菜のナムル 果物	ミルク クッキー	315	19.3	1.9	魚介類
19	火	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	番茶 おにぎり	338	21.1	2.2	種実類
20	水	焼き肉風 きゅうりの浅漬 にらたまスープ	プリン風ゼリー あられ	306	15.6	1.6	果物類
21	木	魚フライ おひたし みそ汁 しそみそ	果物 チーズ	341	20.6	2.0	種実類
22	金	ポークカレー フレンチサラダ 果物	ミルク せんべい	392	17.5	2.6	大豆、大豆製品
25	月	メンチカツ きゅうりの浅漬 やさいスープ ごま塩	ミルク クッキー	369	17.6	1.8	魚介類
26	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	307	16.7	1.6	海藻類
27	水	カツ丼 キャベツの浅漬 みそ汁	ミルク せんべい	342	25.6	2.1	緑黄色野菜
28	木	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	番茶 おにぎり	275	17.3	2.3	果物類
29	金	肉じゃが アスパラサラダ しそみそ 果物	牛乳 サンドパン	407	14.8	1.9	魚介類

## 6月は食育月間!

毎月19日は  
食育の日

### 生活の中で食育を!

- ☆ 散歩中、畑や田んぼの旬の作物を観察する
- ☆ 一緒に買い物する
- ☆ 一緒に料理をする
- ☆ 食事中にマナーを教える
- ☆ 節句、正月などの年中行事を一緒に楽しむなど



### 親子で作る簡単おやつ



- 材料 (4人分)**
- 白玉粉 40g
  - 木綿豆腐 40g
  - バナナ 80g
  - みかん缶 60g
  - もも缶 80g
  - 三温糖 30g
  - 水 120g
- 【作り方】**
- 1 白玉粉に木綿豆腐を混ぜ一口大にまとめておく。
  - 2 たっぶりの湯を沸かし、1を茹で冷水に取り冷やしておく。
  - 3 三温糖と水をひと煮たちさせシロップを作っておく。
  - 4 果物缶は食べやすい大きさに切る。
  - 5 器に2、4を盛り、上から3のシロップをかけて出来上がり。

- ☆ 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)

