

# 令和2年9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	火	豚肉の柳川風 華風サラダ 果物	牛乳 小魚	310	19.7	1.6	大豆、大豆製品
2	水	鶏肉の甘酢あえ おひたし みそ汁 ねばねば納豆	番茶 おにぎり	381	21.6	1.8	魚介類
3	木	魚フライ 甘酢あえ みそ汁	ミルク せんべい	365	22.3	1.9	海藻類
4	金	カレーマードーフ わかめサラダ 果物	牛乳 あられ	306	14.5	1.5	緑黄色野菜
7	月	鶏肉の酢豚風 小松菜のサラダ ごま塩	牛乳 クッキー	390	13.0	1.8	魚介類
8	火	なすとトマトのカレー まっくろくろすけサラダ 果物	ミルク せんべい	383	17.6	2.6	大豆、大豆製品
9	水	ハンバーグのフルーツソース おひたし アスパラスープ	番茶 おにぎり	355	17.4	1.6	果物類

## 朝食をしっかりと食べていますか？

朝食を食べないと、頭がぼんやりすることはありませんか？それは、体を動かすためのエネルギーが不足しているからです。朝食は1日を元気に過ごすための大事なスイッチです。お膳のかたちでしっかり食べて、元気に過ごしましょう！

### 朝食を食べるといいことたくさん！

#### 体のリズムを整える

朝食を食べることで、体内時計をリセットし、睡眠や排便といった1日の体のリズムを整えます。



#### 集中力・記憶力がアップする

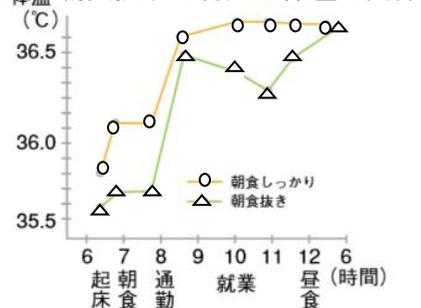
ご飯やパンに含まれるブドウ糖が、脳のエネルギーになり、集中力や記憶力を高めてくれます。



#### 体温を上げる

肉や魚などのたんぱく質が体温を上げ、体の動きを活発にします。

朝食摂取の有無と体温の関係



参考：鈴木正成、実践的スポーツ栄養学、文光堂

## お膳のかたちでバランスよく！



### 副菜

かぜや病気から体を守る

野菜に多く含まれるビタミン、ミネラルは、体の抵抗力を高めます。



### 主菜

血や筋肉をつくる

たんぱく質を多く含む、魚、肉、卵、大豆製品は体をつくります。



### 主食

力のもと、元気が出る

炭水化物を分解してできるブドウ糖は、脳や体を動かすエネルギー源になります。



市の管理栄養士が定期的に保育所に出向いて、子どもたちに食育を行っています。お膳のかたちは、子どもたちも知っているのご家庭でも話題にしてみてください。

# 令和2年9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
10	木	魚のバーベキューソース 大豆とひじきのごまサラダ みそ汁	果物 チーズ	291	17.4	1.6	肉類
11	金	豆腐と豚肉のうま煮 ごぼう入りサラダ 果物	ミルク サンドパン	401	19.2	1.6	魚介類
14	月	じゃがいものそぼろ煮 アスパラサラダ なめたけの佃煮	フルーチェ	284	10.5	1.3	緑黄色野菜
15	火	魚の照焼き かぼちゃとちくわの甘辛 みそ汁	ミルク 果物	326	23.3	2.2	大豆、大豆製品
16	水	かぼちゃコロッケ ゆかりあえ ベーコンスープ ごま塩	牛乳 クッキー	391	12.2	1.9	海藻類
17	木	マーボー豆腐 おひたし 果物	牛乳 ゆでじゃが	288	14.8	1.3	種実類
18	金	いかの照り焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	番茶 せんべい	218	15.8	2.0	緑黄色野菜
21	月	敬老の日					
22	火	秋分の日					
23	水	肉みそもやし 香りあえ 果物	牛乳 あられ	322	12.4	1.4	大豆、大豆製品
24	木	お月見特別献立					
25	金	大豆入りカレー フレンチサラダ 果物	ミルク せんべい	421	18.2	2.5	海藻類
28	月	マーボーなす きゅうりの華風漬 果物	のむヨーグルト あられ	321	14.7	1.2	芋類
29	火	鮭のマヨネーズ焼 おひたし なめこ汁	番茶 おにぎり	276	17.7	1.9	種実類
30	水	かぼちゃ入りシチュー 海藻のごまみそサラダ 鮭そぼろ	ミルク サンドパン	481	22.8	2.1	肉類

## 時短テク!

### 味が決まる簡単合わせ調味料

料理を作る時、味が決まらなくて時間がかかってしまう…。そんなときは瓶などに合わせ調味料を常備しておく便利です。炒め物、煮物料理に使えます♪

#### ☆しょうゆだれ

しょうゆ1：酒1：みりん1

#### ☆みそだれ

みそ3：砂糖1：酒1：みりん1

きんぴら、野菜炒めなど

豚肉のみそ炒めなど

使いたいときにすぐ使える!



作る際には、沸騰消毒した容器に入れて保存しましょう。冷蔵で2週間ほど保存可能です。

## 朝食の準備、スピードアップのポイント

下ごしらえで手間いらず

野菜を切る、下ゆでするなど前日に準備する



そのまま食べられるものを用意

常備菜、納豆、ミニトマト等は手間がかかりません



定番料理を決めて悩まない

納豆、目玉焼き、みそ汁など



☆ 栄養成分表示はおやつ栄養量も含みます。

☆ 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、御了承ください。

☆ 保育所の食事に対する御質問や御希望は健康づくり課 食育推進室まで

Tel34-5448