

# 令和元年10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	鯖のごまソース おひたし わかめ汁	飲むヨーグルト あられ	372	21.0	2.1	大豆、大豆製品
2	水	焼肉風 きゅうりの華風漬 みそ汁	番茶 おにぎり	351	18.3	1.7	果物類
3	木	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 けんちん汁	ミルク クッキー	306	21.0	2.0	種実類
4	金	きのこ入りカレー 大豆入りサラダ 果物	ミルク せんべい	379	17.7	2.6	魚介類
7	月	麩の卵とじ 香りあえ 果物	番茶 おにぎり	287	13.3	1.5	魚介類
8	火	ツナ入りコロッケ きゅうりの浅漬 わかめスープ ごま塩	牛乳 小魚	286	15.7	2.1	果物類
9	水	お好み献立					
10	木	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 切干大根のカレースープ	ヨーグルト せんべい	331	19.5	2.3	芋類
11	金	さつまいもの酢豚風 おひたし ごま塩 果物	ミルク サンドパン	410	17.9	1.9	魚介類
14	月	体育の日					

## 健やかな成長のために

### 発育調査の結果

4月に市内保育所(園)で3~5歳児 2,027 人を対象に発育調査を行いました。肥満者の割合は次のとおりです。

H31 4月 三条市調査

		3歳児	4歳児	5歳児	全体
調査人数		635 人	639 人	669 人	1943 人
肥満度	人数	11 人	5 人	21 人	37 人
	割合	1.7%	0.8%	3.1%	1.9%



### 子どもの肥満に気を付けよう!

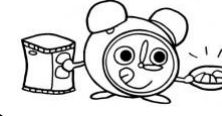
肥満は、脂質異常症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の一因となることがあります。また、子どもの肥満の 60-80%が成人肥満につながることも分かっています。幼少期から健康的な生活習慣を身に付けたいですね。

### 肥満になりにくい食べ方は?

「お膳のかたち」で  
バランス良く食べる  
和食を多く取り入れる



おやつは食事の2時間  
前までに。食べる量は  
きちんと決める



早寝・早起きをして  
しっかりと朝食を食べ  
る



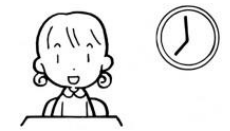
ゆっくり、よくかんで  
食べる



野菜料理を毎食1皿  
以上食べる



できるだけ夜7時まで  
に夕食を食べる



# 令和元年10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	火	炒り豆腐カレー風味 大根サラダ 果物	ミルク クッキー	341	20.3	1.7	緑黄色野菜
16	水	鶏肉のたつた揚 ほうれん草納豆 みそ汁	果物 チーズ	372	21.3	1.6	魚介類
17	木	マーボー豆腐 和風はな花サラダ 果物	プリン風ゼリー あられ	314	14.2	1.7	海藻類
18	金	魚の照り焼 れんこんのカレーきんぴら みそ汁	番茶 おにぎり	295	17.6	2.2	海藻類
21	月	厚揚げの中華煮 ごまマヨネーズサラダ 果物	ミルク せんべい	342	17.6	1.7	魚介類
22	火	祝日					
23	水	すきやき煮 三色おひたし 果物 ふりかけ	番茶 おにぎり	298	14.9	1.3	大豆、大豆製品
24	木	さんまのかば焼 大豆とひじきのごまサラダ みそ汁	番茶 ふかしいも	429	15.7	1.7	芋類
25	金	ハンバーグ ごまあえ やさいスープ ごま塩	牛乳 サンドパン	393	19.8	2.5	魚介類
28	月	洋風煮込み ほうれん草のナムル 果物	番茶 きなこマカロニ	287	12.0	1.7	魚介類
29	火	魚のみそ焼 かぼちゃとちくわの甘辛 なめこ汁	ミルク せんべい	334	24.2	2.2	海藻類
30	水	鶏肉のトマトソース煮 おひたし 果物(梨)	牛乳 かぼちゃ入り蒸しパン	427	17.6	1.7	種実類
31	木	かぼちゃシチュー まっくろくろすけサラダ 鮭そぼろ	牛乳 せんべい	412	17.9	1.9	大豆、大豆製品



## 保育所おやつ紹介

### スイートポテト

【材料】(4人分)  
 さつまいも 200g  
 牛乳 大さじ2  
 卵 1/2個  
 砂糖 大さじ2  
 バター 大さじ1

### 【作り方】

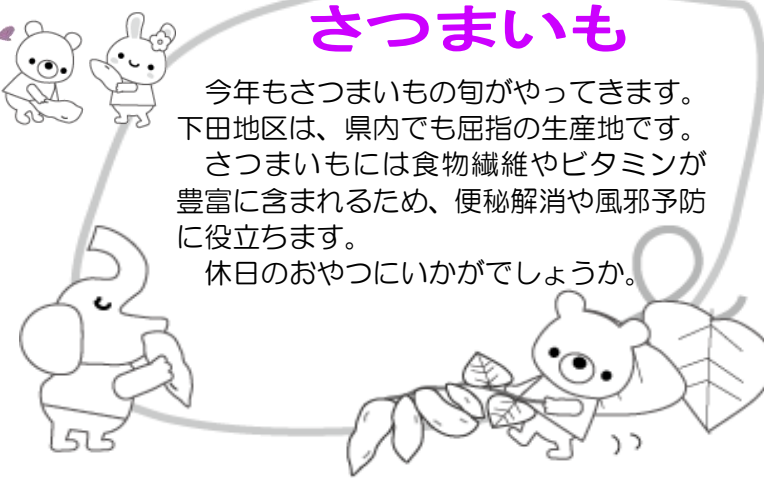
- ① さつまいもは皮をむき蒸す。
- ② 蒸しあがった①をつぶし、牛乳、砂糖、バターを混ぜ入れる。
- ③ 俵型に整え、アルミカップに入れ、表面に卵を塗り、180℃のオーブンで10分焼いて出来上がり。



## 地元の旬を食べよう

### さつまいも

今年もさつまいもの旬がやってきます。下田地区は、県内でも屈指の生産地です。さつまいもには食物繊維やビタミンが豊富に含まれるため、便秘解消や風邪予防に役立ちます。休日のおやつにいかがでしょうか。



- ☆ 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。
- ☆ 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