

# 令和元年9月 給食だより 3歳以上児

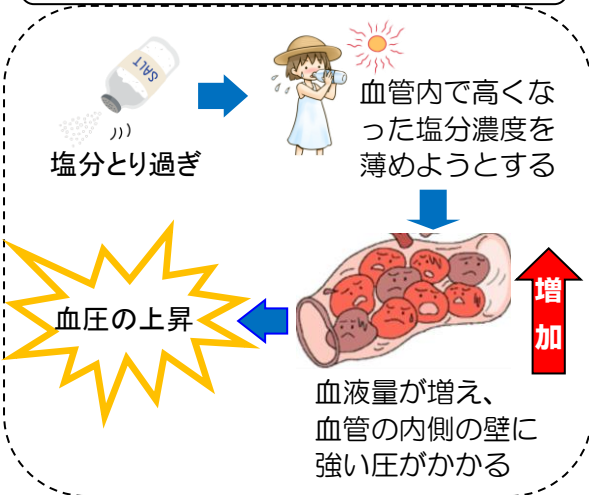
三条市

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
2	月	豚肉の柳川風 華風サラダ 果物	牛乳 小魚	316	19.7	1.8	大豆、大豆製品
3	火	カレーマーボードーフ わかめサラダ 果物	番茶 おにぎり	305	12.4	1.6	魚介類
4	水	ハンバーグフルーツソース おひたし アスパラスープ ごま塩	牛乳 クッキー	379	20.0	1.8	海藻類
5	木	魚の照り焼 かぼちゃとちくわの甘辛 みそ汁	ミルク あられ	342	24.1	2.5	果物類
6	金	大豆入りカレー フレンチサラダ 果物	ミルク せんべい	419	17.3	2.5	魚介類
9	月	鶏肉の酢豚風 小松菜のサラダ ごま塩	果物 チーズ	337	12.0	1.8	大豆、大豆製品
10	火	魚のホイル焼 甘酢あえ みそ汁	番茶 おにぎり	279	17.1	1.9	果物類

## あなたも知らずに塩分をとり過ぎている!?

普段の生活で、塩分摂取量を気にしたことはありますか？塩分をとり過ぎるとどうなるのでしょうか？今月は、塩分について学びましょう。

### 塩分のとり過ぎで起こる体内の変化



### 塩分の目標量を知っていますか？

**1日の目標量** 塩分に気をつけるには目標量を知ることから!!

#### 【成人】

男性 8g未満  
女性 7g未満

#### 【3～5歳】

4g未満

## 塩分のとり過ぎにつながる食習慣

### 丼もの・カレーライス・めん類を週3回以上食べる

味のついた  
ご飯やめん類は  
塩分が多い!



### 外食を週2回以上する



外食は塩分が  
多く含まれている  
料理が多い!

### めん類の汁を1/3以上飲む

ラーメン1杯で  
塩分約6g～8g



### 買い物や外食時に食塩/ナトリウム表示を見ない

エネルギー	300kcal
タンパク質	11.4g
脂質	10.9g
炭水化物	37.5g
食塩相当量*	0.3g



同じ食品でも、塩分量が違うことも!!  
食品を選ぶ時は期限表示だけでなく、  
塩分表示も見てみましょう!

※その他の項目には、「食事は満腹になるまで食べる」、「塩魚を2日に1回以上食べる」、「濃い味付けを好んで食べる」、「毎日飲酒する」など全13項目あります。

三条市で実施した422人の生活習慣アンケートと尿中ナトリウム量・クレアチニン量から算出した推定摂取食塩量をもとに解析（新潟県立大学/2015年度）


給食だよりには、食塩相当量を掲載しています。  
塩分のとり方を意識して、適塩を心がけましょう。









# 令和元年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
11	水	お月見特別献立					
12	木	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 せんべい	375	12.4	2.0	魚介類
13	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	402	19.3	1.7	緑黄色野菜
16	月	敬老の日					
17	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	387	17.4	2.6	海藻類
18	水	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 あられ	295	10.8	1.6	種実類
19	木	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	番茶 おにぎり	296	18.4	2.2	緑黄色野菜
20	金	大豆とポテトのチリソース きゅうりの浅漬 やさいスープ	ミルク 果物	343	13.4	1.8	魚介類
23	月	秋分の日					
24	火	魚のバーベキューソース 小松菜ナムル みそ汁	ミルク クッキー	331	21.3	2.1	大豆、大豆製品
25	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	番茶 おにぎり	396	15.0	2.0	果物類
26	木	魚のみそ焼 じゃがいものカレーきんぴら なめこ汁	ミルク サンドパン	392	26.0	2.5	海藻類
27	金	マーボー豆腐 香りあえ 果物	牛乳 ゆでじゃが	281	14.8	1.6	芋類
30	月	肉みそもやし おひたし 果物	牛乳 せんべい	331	12.4	1.2	種実類

 買い物や外食時に食塩/ナトリウム表示を見て選びましょう！

ラーメン  1食 6.0g	いなりずし  2個 1.4g	ウィンナーソーセージ  2本 1.0g	ちくわ(小)  1本 1.0g
カレーライス  1食 3.3g	ロースハム  2枚 1.0g	納豆(タレ付き)  1パック 1.0g	梅干し(大)  1個 2.2g



料理をする時に使う調味料に  
比べ、加工品などに含まれる塩分は  
目に見えないので要注意！

## 簡単朝ごはんメニュー レンジでキャベツの巣ごもり



材料 (4人分)  
キャベツ 400g  
卵 4個

- 作り方
- ① キャベツを千切りにする。
  - ② 器にキャベツを敷き、真ん中をくぼませて、卵を割り入れる。
  - ③ 黄身に爪楊枝で2箇所ほど穴を開ける。
  - ④ ラップをしてレンジで2分、できあがり。  
好みで、ケチャップ、しょうゆ、塩などで食べてね。

- ☆ 栄養成分表示はおやつ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