

令和元年9月 給食だより 3歳以上児

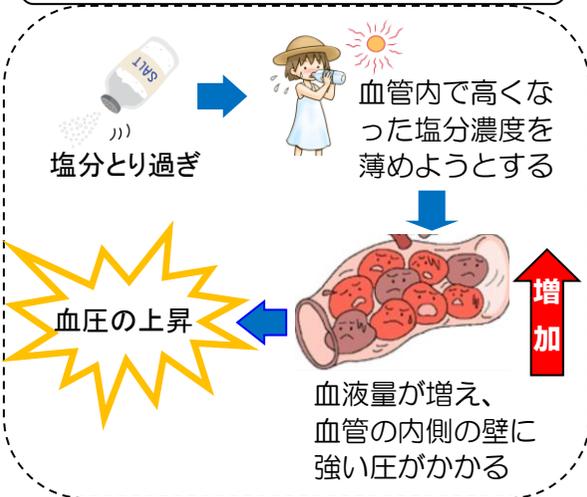
三条市

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