

令和元年12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 あお菜のきのこあえ 果物	牛乳 クッキー	335	17.5	1.7	海藻類
3	火	さつまいもコロケ かぶのゆかりあえ 白菜スープ	牛乳 せんべい	381	12.4	1.6	大豆・大豆製品
4	水	カレーマーボー豆腐 切干大根のナムル 果物	ミルク 肉まん	333	19.8	2.0	魚介類
5	木	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	番茶 おにぎり	311	18.7	2.3	緑黄色野菜
6	金	さつまいもの酢豚風 おひたし 果物	ミルクココア するめ	330	19.3	1.6	海藻類
9	月	たまご入りカレー フレンチサラダ 果物	ミルク せんべい	405	17.9	2.5	魚介類
10	火	魚のみそ焼 煮菜 みそ汁	ミルク サンドパン	332	25.9	2.7	海藻類
11	水	豚肉と里芋のみそ煮 白菜とりんごのサラダ 納豆	番茶 おにぎり	329	17.8	1.2	緑黄色野菜
12	木	ハンバーグ 香りあえ キャベツスープ	牛乳 小魚	306	21.3	1.7	種実類
13	金	親子煮 磯香あえ 果物	うどん汁	275	14.0	2.5	緑黄色野菜

かぜの季節です！

冬期のインフルエンザやかぜの流行は、空気の乾燥や気温の低下によるウイルスの活発化と、寒さによる免疫力低下が原因です。

かぜ予防の5つのポイントを守り、元気に冬を過ごしましょう！！

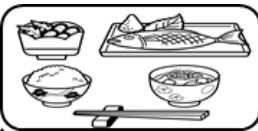


免疫力アップに、「笑うこと」は効果があると言われています。よく笑って、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！



かぜの予防 5つのポイント

- ① 1日3食栄養バランスの良い食事をとりましょう。



- ② 十分な睡眠は、1日の疲れをとり、体力を回復するためにも大切です。夜9時には寝て、生活リズムを整えましょう。



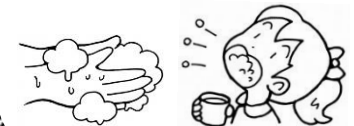
- ③ 元気に遊んで体力をつけましょう。



- ④ 時々窓を開け、室内の換気や温度・湿度の調節をしましょう。



- ⑤ なるべく、人混みを避けましょう。外出後はうがい、手洗いを忘れずに！



令和元年12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	
16	月	おでん ひじきとツナのナムル ごま塩 果物	牛乳 ふかしいも	356	14.9	2.0	緑黄色野菜	
17	火	さばのごま風ソース おひたし のっぺい汁	ミルク クッキー	370	20.6	1.9	大豆・大豆製品	
18	水	豆腐の中華煮 さつまいものマセドアンサラダ 果物	番茶 おにぎり	357	14.3	2.0	魚介類	
19	木	クリスマス特別献立						
20	金	かぼちゃ入りシチュー ごまあえ 鮭そぼろ	果物 チーズ	359	17.3	1.5	海藻類	
23	月	ハヤシライス グリーンサラダ 果物	ミルク せんべい	388	17.9	2.6	魚介類	
24	火	煮魚 すき昆布の華風あえ みそ汁	牛乳 さつまいものきなこまぶし	363	19.7	2.1	緑黄色野菜	
25	水	豆腐と豚肉のうま煮 大豆とひじきのごまサラダ 果物	ミルク サンドパン	354	19.1	1.8	芋類	
26	木	白身魚のキャロットソース おひたし わかめ汁	番茶 おにぎり	291	15.3	2.0	緑黄色野菜	
27	金	じゃがいものそぼろ煮 スパゲティサラダ ごま塩	牛乳 クッキー	385	12.7	1.7	魚介類	

☆22日は冬至です。かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなるという言い伝えがあります。保育所のかぼちゃ料理を紹介します。

食中毒に気をつけて!

冬に多く発生する食中毒は、低温や乾燥に強いノロウイルスによるものです。感染力が非常に強いので、気づかいうちに感染してしまうことがあります。

予防のために、家族みんなでしっかりと手を洗いましょう。




かぼちゃ入りシチュー

(4人分)


材料	
かぼちゃ	100g
じゃがいも	小1個
豚もも肉	60g
にんじん	1/4本
たまねぎ	1/2個
コーン缶	小1缶
グリーンピース	大さじ1
油	小さじ1
バター	大さじ1
スキムミルク	大さじ1
牛乳	200cc
小麦粉	大さじ1と1/2
生クリーム	大さじ1と1/2
塩、コンソメ、こしょう	適宜

作り方

- ① 野菜、豚肉は1cm角に切っておく。
- ② 鍋で☆の材料を油、バターで炒め、小麦粉、スキムミルクを加える。
- ③ 牛乳を加え、かぼちゃ、コーン缶、グリーンピースを入れて、材料がかぶるくらい水を加えて煮込む。
- ④ 最後に調味料を入れて煮込み、仕上げに生クリームを入れひと煮立ちで、できあがり。




- 楽しい年末年始は生活リズムが大きく乱れないよう、
- “早寝・早起き・しっかり朝ごはん”を守りましょう。



☆ 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ので、白いごはんを持ってきてください。

☆ 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(直通)