

令和2年7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	水	豚肉の柳川風 甘酢あえ 果物	牛乳 クッキー	318	14.3	1.7	魚介類
2	木	いかのたつた揚 おひたし みそ汁 ごま塩	ミルク せんべい	301	21.3	2.1	海藻類
3	金	ポークカレー 大豆とひじきのごまサラダ 果物	乳酸菌飲料 あられ	326	12.4	2.0	魚介類
6	月	じゃがいものそぼろ煮 変わりごま酢あえ ゆかりふりかけ	フルーツポンチ	277	9.8	1.3	緑黄色野菜
7	火	七夕特別献立					
8	水	魚のバーベキューソース きゅうりのゆかりあえ みそ汁	ヨーグルト	232	15.2	1.9	緑黄色野菜
9	木	大豆とポテトのチリソース おひたし みそ汁	番茶 おにぎり	423	15.8	1.8	海藻類
10	金	麩の卵とじ 切干大根のナムル 果物	ミルク サンドパン	349	18.0	1.5	魚介類
13	月	鶏肉のハワイアン おひたし キャベツスープ	ミルク 果物	268	17.9	1.5	大豆、大豆製品
14	火	魚の照り焼 カレーきんぴら みそ汁	番茶 おにぎり	312	17.9	2.3	きのこ類
15	水	肉みそもやし おひたし 果物	牛乳 クッキー	328	12.7	1.1	芋類
16	木	魚のみそ焼 アスパラサラダ わかめ汁	ミルク せんべい	298	23.2	2.1	大豆、大豆製品
17	金	かぼちゃのそぼろ煮 ハムのマリネ ごま塩	牛乳 ゆでとうもろこし	346	13.5	1.5	緑黄色野菜

こまめに水分補給をしよう

暑い日が続いています。夏は知らないうちに汗をかき、脱水などで体調を崩しやすい季節です。こまめに水分補給を行い、夏を元気に乗り切りましょう！

水分補給は水かお茶

水分補給には、水や麦茶などのノンカフェインのお茶が適しています。カフェインのあるものは利尿作用があるため、水分補給には向きません。

冷たいものの飲みすぎは、内臓を冷やし胃痛や下痢の原因、また、糖分の多い飲み物は肥満やむし歯の原因になります。普段は水やお茶で、大量に汗をかいたときはスポーツドリンクなどと上手に使いましょう。

子どもは代謝が良いので、運動時だけでなく食後や就寝中にたくさん汗をかき、水分が失われて脱水症状が起こりやすくなります。子どもの様子をよく見て、水分を補給してあげましょう。



1日に必要な水分量



【幼児 1.5ℓ程度】

水やお茶
こども用コップ 6~7杯



+

バランスの良い食事



水やお茶だけでなく、食事でも水分補給にもなります。バランスよく食べれば、3食で水分をしっかりとることができます。暑いと食欲がわかず簡単な食事で済ませがちですが、お膳のかたちを意識して食べましょう。

令和2年7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
20	月	魚の梅肉ソース ごまあえ みそ汁	番茶 枝豆	241	17.6	2.3	きのこ類
21	火	マーボーなす 三色ひたし ごま塩 果物	牛乳 ゆでじゃが	337	14.8	1.4	魚介類
22	水	ハンバーグフルーツソース キャベツのゆかりあえ やさいスープ	果物 チーズ	278	15.6	1.6	芋類
23	木	海の日					
24	金	スポーツの日					
27	月	マーボードーフ ひじきとツナのナムル 果物	ミルク 小魚	287	23.7	1.6	大豆、大豆製品
28	火	魚の照り焼 変わり棒々鶏 みそ汁	フルーチェ	243	18.9	1.7	緑黄色野菜
29	水	やさいコロッケ きゅうりの浅漬 ベーコンスープ ごま塩	牛乳 サンドパン	445	13.4	2.0	海藻類
30	木	夏野菜のカレー フレンチサラダ 果物	番茶 おにぎり	370	10.9	2.4	魚介類
31	金	魚の塩焼 海藻のごまみそサラダ みそ汁 果物	牛乳 せんべい	296	19	1.9	緑黄色野菜

7月の行事食

七夕

七夕は星祭りとも呼ばれる節句の一つです。節句には、旬のものを食べ、邪気を払い、無病息災を願う習慣があります。七夕の食べ物といえば、天の川に見立てたそうめんを食べることが多いですが、夏野菜をたっぷり添えて食べるといいですね。

土用の丑の日

うなぎには、タンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が豊富で、暑さで弱った体を元気にしてくれるスタミナ食材です。

また、丑の日の「う」に合わせて、「う」の付く食材を食べると夏負けしないとされることから、うなぎのほかにも梅干しや瓜、うどんを食べる習慣もあります。



夏にぴったり！豚こまの南蛮漬け

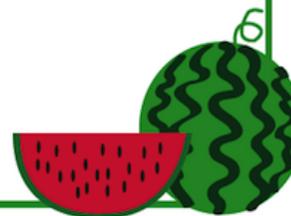
【材料 (4人分)】

豚こま切れ肉……400g
 塩……少々
 こしょう……少々
 片栗粉……適量
 油……大さじ1
【漬け汁】
 しょうゆ……大さじ1
 めんつゆ……大さじ2
 砂糖……大さじ2
 酢……大さじ3
 玉ねぎ……半玉
 人参……1/3個
 ピーマン……1個

【作り方】

- 1 ボウルに漬け汁の調味料を入れ、千切りにした玉ねぎ、人参、ピーマンを入れ漬けておく。
- 2 豚こま切れ肉 2~3枚を5cmくらいの大きくなるようにまとめ、全体に塩、こしょうをかける。
- 3 フライパンに油を入れ、2に片栗粉をまぶし蓋をして焼く。
- 4 肉に焼き目が付いたら、蓋を開けて焼く
- 5 豚肉に火が通ったら1の漬け汁に入れて盛り付けて完成。

豚肉を魚に変えてもおいしいよ！



- ☆ 栄養成分表示はおやつの栄養量も含みます。
- ☆ 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、ご了承ください。
- ☆ 保育所の食事に対するご質問やご希望は健康づくり課 食育推進室まで Tel34-5448