

# 令和2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	木	魚の照り焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	牛乳 クッキー	306	21.0	2.0	芋類
2	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
5	月	麩の卵とじ 香りあえ ごま塩 果物	牛乳 クッキー	287	13.3	1.5	魚介類
6	火	ツナ入りコロケ きゅうりの華風漬 わかめスープ	牛乳 小魚	286	15.7	2.1	果物類
7	水	マーボー豆腐 和風はな花サラダ 果物	飲むヨーグルト あられ	314	14.2	1.7	海藻類
8	木	魚のみそ焼 大豆とひじきの五目煮 切干大根のカレースープ	番茶 おにぎり	331	19.5	2.3	海藻類
9	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
12	月	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
13	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

## 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。

R2年 4月 三条市調査

		3歳児	4歳児	5歳児	全体
調査人数		595人	654人	648人	1,897人
肥満度 20%以上	人数	15人	13人	15人	43人
	割合	2.5%	2.0%	2.3%	2.3%



### 子どもの肥満に気をつけよう!

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つけたいですね。

### 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2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
14	水	すき焼き煮 三色おひたし 果物 ふりかけ	牛乳 かぼちゃ入り蒸しパン	298	14.9	1.3	大豆、大豆製品
15	木	鶏肉のたつた揚 おひたし 納豆 けんちん汁	牛乳 せんべい	372	21.3	1.6	魚介類
16	金	魚の照り焼 れんこんのカレーきんぴら みそ汁	果物 チーズ	295	17.6	2.2	海藻類
19	月	いかのたつた揚 おひたし みそ汁 ごま塩	ミルク せんべい	314	14.2	1.7	大豆、大豆製品
20	火	厚揚げの中華煮 ごまマヨネーズサラダ 果物	番茶 ふかしいも	342	17.6	1.7	魚介類
21	水	お好み献立					
22	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 おにぎり	429	15.7	1.7	芋類
23	金	ハンバーグ ごまあえ やさいスープ	牛乳 サンドパン	393	19.8	2.5	魚介類
26	月	洋風煮込み ほうれん草のナムル 果物	プリン風ゼリー あられ	287	12.0	1.7	魚介類
27	火	魚のみそ焼 かぼちゃとちくわの甘辛 なめこ汁	番茶 きなこマカロニ	334	24.2	2.2	海藻類
28	水	鶏肉のトマトソース煮 おひたし 果物	ミルク せんべい	427	17.6	1.7	種実類
29	木	鯖のごまソース おひたし わかめ汁	ミルク せんべい	372	21.0	2.1	大豆、大豆製品
30	金	かぼちゃのシチュー 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

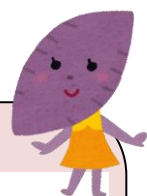
## 保育所おやつ紹介

### 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