

# 令和3年1月 給食だより 3歳以上児

三条市

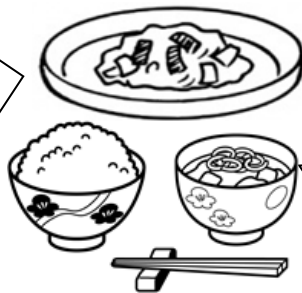
日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品
4	月	肉じゃが れんこんサラダ ごま塩 果物	牛乳 あられ	358	13.4	1.4	緑黄色野菜
5	火	豆腐の中華煮 大根サラダ 果物	番茶 おにぎり	277	13.7	2.0	芋類
6	水	鶏肉の照り焼 ごまあえ のっぺい汁	果物 チーズ	251	16.3	1.5	大豆及び大豆製品
7	木	魚のみそ焼 うの花炒り 七草スープ	牛乳 鬼まんじゅう	344	19.8	1.8	種実類
8	金	すきやき煮 もやしのナムル 果物	ミルク せんべい	314	20.9	1.2	魚介類
11	月	成人の日					
12	火	さつまいも入りカレー フレンチサラダ 果物	ミルク 小魚	368	20.8	2.4	大豆及び大豆製品
13	水	魚のフライ ほうれん草納豆 みそ汁	番茶 きなこおはぎ	416	22.9	1.7	海藻類
14	木	洋風おでん 大豆とツナのサラダ 果物	牛乳 せんべい	361	12.3	1.6	緑黄色野菜
15	金	魚のホイル焼 里芋と大根の煮物 みそ汁	牛乳 サンドパン	371	23.1	2.0	緑黄色野菜

## 寒い冬は朝食で温まろう！

寒い冬も早寝、早起き、朝ごはんを元気に一日をスタートしましょう。  
忙しい朝は、主菜と副菜を一皿にすると簡単ですね！

### 温野菜にひと工夫

生野菜は体を冷やす作用があるので、冬は温野菜がおすすめです。  
温泉卵を上のにせればコト風、納豆に刻んだ温野菜を混ぜてもいいですね。



### 常備菜を活用

時間のない朝はひじき煮など常備菜があると便利です。

### 根菜類たっぷりみそ汁

大根、にんじん、ごぼうなどの根菜類は体を温めます。前日に作りおきすると便利です。

### 朝食の効果

バランス良く食べることで、体と脳が目覚めて元気に活動でき、集中力も持続します。また、体温が上昇し、免疫力が高まります。

## 体温低下による体への影響

体温が1度下がると



免疫力  
約30%低下

基礎代謝  
約10%低下

体内に入り込んだウイルスや細菌、異物などを排除する力が低下し、さまざまな病気の引き金となります。

血流の悪化、内臓の働き低下などを引き起こし、ますます体の冷えを招きます。

菓子パンだけの朝食も低体温の原因になります。



# 令和3年1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
18	月	八宝菜 華風サラダ 果物	うどん汁	289	14.1	3.0	芋類
19	火	魚の照り焼 煮菜 みそ汁	番茶 おにぎり	299	18.7	2.7	海藻類
20	水	和風ハンバーグ かぶのゆかりあえ わかめ汁	牛乳 果物	362	19.7	1.9	緑黄色野菜
21	木	茶碗蒸し 切り干し大根のナムル 鮭そぼろ 果物	ミルク クッキー	321	23.0	1.7	芋類
22	金	さつまいも入りシチュー 小松菜のサラダ ごま塩	ミルク せんべい	395	16.1	1.7	魚介類
25	月	マーボードーフ ごぼう入りサラダ 果物	番茶 中華まん	306	13.4	1.6	緑黄色野菜
26	火	魚のみそ焼 切干大根の含め煮 たい菜のかきたまスープ	番茶 おにぎり	275	17.6	2.1	芋類
27	水	やさいメンチカツ かぶの華風漬 やさいスープ	ミルク サンドパン	392	18.1	2.1	魚介類
28	木	大豆とポテトのチリソース 磯香あえ みそ汁	ミルクココア せんべい	498	22.2	2.3	種実類
29	金	麩の卵とじ 海藻のごまみそサラダ 果物	乳酸菌飲料 あられ	309	13.4	1.3	緑黄色野菜



## 春の七草



せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざに、すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)を加えると春の七草になります。1月7日に七草がゆを食べて無病息災を願う風習は、古くから日本で行われてきました。このように昔から食べ継がれてきた食文化を、食卓を通して子どもたちに伝えていきたいですね。



はこべら



すずしろ

ほとけのざ

すずな

給食では「七草スープ」でいただきます

## 朝食におすすめ! 簡単スピードクッキング

### かぶのみそ炒め

**材料 (4人分)**  
 小さめのかぶ(葉付き) 4株  
 油揚げ 1枚  
 炒め油 大さじ1  
 砂糖 小さじ1  
 しょうゆ 小さじ1/2  
 みそ 小さじ2

調味料

### 作り方

- ① かぶは、根と葉を切り分け、根は皮をむいて縦半分に分けてから、5mmの薄切り、葉は2~3cmの長さ切る。油揚げは熱湯にくぐらし、油切りしてから細切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、①を炒める。かぶが柔らかくなったら、調味料を加える。



「かぶの葉」はビタミンやミネラルなどの栄養が豊富です。少し青さみがあるので、油で炒めると子どもも食べやすくなります。

- ☆ 栄養成分表示はおやつ(午後)の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)