

令和3年2月 給食だより 3歳以上児

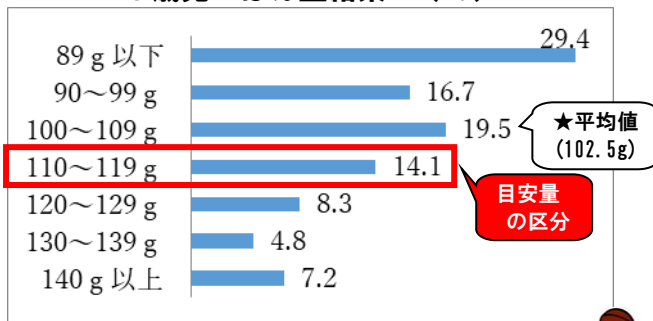
三条市

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	月	豆腐と豚肉のうま煮 ほうれん草納豆 果物	牛乳 せんべい	305	18.0	1.3	魚介類
2	火	節分の日特別献立					
3	水	鶏肉のトマトソース煮 大豆入りサラダ 果物	番茶 おにぎり	408	14.6	1.9	芋類
4	木	鯖のごまみそ焼 煮菜 みそ汁	ミルク サンドパン	438	25.7	2.8	果物類
5	金	ポークカレー 大根のフレンチサラダ 果物	牛乳 せんべい	367	14.3	2.3	緑黄色野菜
8	月	豚肉の柳川風 おひたし 果物	ミルク クッキー	315	18.6	1.4	大豆及び大豆製品
9	火	魚の照り焼 磯香あえ 切干大根のカレースープ	番茶 おにぎり	271	16.6	2.1	芋類
10	水	さつまいも入りコロッケ かぶのゆかりあえ わかめスープ	牛乳 せんべい	365	11.8	1.7	魚介類
11	木	建国記念の日					
12	金	ハヤシライス 海藻のごまみそサラダ 果物	牛乳 小魚	357	17.7	2.4	大豆及び大豆製品

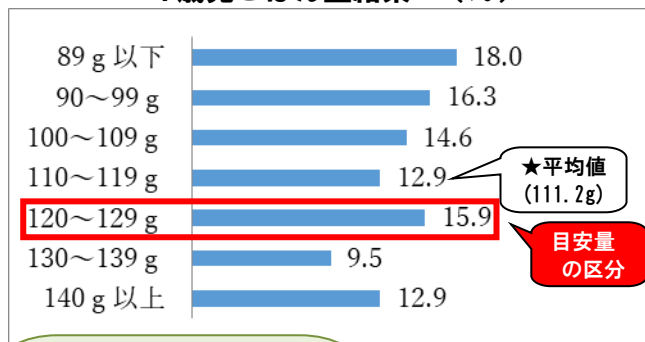
昼食のごはんは足りていますか？

10月に家庭からごはんを持参している市内保育所(園)24施設の3歳以上児1,619人の計量を行いました。結果は次のとおりです。今回の結果では、どの年齢も摂取量が目安量より少ない児童が多く、平均値が目安量を下回っていました。

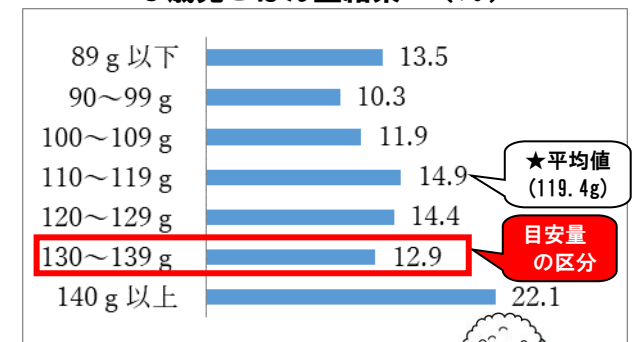
3歳児ごはん量結果 (%)



4歳児ごはん量結果 (%)



5歳児ごはん量結果 (%)



ごはん目安量 (g)	3歳児	4歳児	5歳児
	110	120	130



お子さんはどのくらい食べていますか？
この機会にぜひ、ごはんを量ってみましょう。

ごはんをしっかり食べる習慣を！

ごはんは糖質だけでなく、ビタミン、ミネラルなど不足しがちな栄養素の補給源でもあります。また、お昼にごはんをしっかり食べると腹持ちがよく、夕食前のおやつを食べ過ぎを防ぐこともできます。



令和3年2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
15	月	マーボー豆腐 切干大根のナムル 果物	ミルク サンドパン	387	20.5	1.9	緑黄色野菜
16	火	魚の甘辛 すき昆布の華風あえ みそ汁	番茶 きなこおはぎ	389	18.1	1.8	緑黄色野菜
17	水	炒り豆腐 和風ごぼうサラダ 果物	うどん汁	339	17.1	3.0	芋類
18	木	魚のみそ焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	果物 チーズ	273	21.6	1.6	海藻類
19	金	ハンバーグフルーツソース おひたし はくさいの豆乳スープ	のむヨーグルト せんべい	379	20.6	1.7	魚介類
22	月	親子煮 ひじきとツナのナムル 果物	番茶 中華まん	282	15.4	1.5	大豆及び大豆製品
23	火	天皇誕生日					
24	水	鶏肉の照り焼 ごまあえ 鱈汁	ミルクココア せんべい	342	25.3	2.2	果物
25	木	鯖のみそ煮 マカロニサラダ わかめ汁	ミルク さつまいも蒸しパン	443	24.3	2.4	緑黄色野菜
26	金	さつまいもの酢豚風 おひたし ごま塩	牛乳 せんべい	352	13.7	1.5	魚介類

地元の旬はおいしい!

たい菜



たい菜漬けは、たい菜を塩漬けて保存性を高めた食材です。雪の多い新潟県では、かつて冬場に不足しがちな緑黄色野菜をたい菜漬けを食べて補っていました。

たい菜漬けは昔ながらの知恵と栄養がたくさん詰まった食材です。

新潟県の郷土料理です

～煮菜～

材料 (4人分)
 たい菜(塩漬け) 1把
 にんじん 1/2本
 油揚げ 1枚
 かまぼこ 約4cm(20g)
 しらたき 1/4袋(20g)
 油 適量
 しょうゆ 小さじ1
 酒 小さじ1
 みりん 小さじ1
 だし汁 2カップ

作り方
 1 たい菜漬けはゆでこぼして塩出しをし、2cmくらいの長さに切っておく。
 にんじんは短冊切りにする。
 油揚げ、かまぼこ、しらたきは食べやすい大きさに切る。
 2 1を油で炒める。
 3 ★の調味料で煮る。

【たい菜漬けの塩出しの仕方】

深めの鍋にたっぷりの水と2cm程の長さに切ったたい菜漬けを入れ、火にかけて沸騰したらザルにあげる。これを2～3回繰り返す。(少しかけ塩気が残るくらいまで)

- ☆ 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)