

# 令和3年3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	じゃがいものそぼろ煮 れんこんのサラダ 果物	牛乳 せんべい	389	13.7	1.3	魚介類
2	火	魚の照り焼 うの花炒り みそ汁	番茶 おにぎり	303	20.2	2.3	緑黄色野菜
3	水	ひなまつり特別献立					
4	木	白身魚の甘酢あえ おひたし わかめ汁	ミルク 果物	284	19.9	1.7	種実類
5	金	ポークカレー 大豆とひじきのごまサラダ 果物	ミルク せんべい	379	16.2	2.4	海藻類
8	月	厚揚げのみそ炒め わかめサラダ 果物	ミルク サンドパン	330	15.7	1.8	芋類
9	火	魚のみそ焼 れんこんのカレーきんぴら みそ汁	番茶 おにぎり	305	18.6	2.0	緑黄色野菜
10	水	やさいコロケ キャベツの浅漬 ベーコンスープ	牛乳 小魚	344	16.6	1.7	大豆及び大豆製品
11	木	肉みそもやし おひたし 果物	牛乳 きなこマカロニ	410	14.7	1.2	海藻類
12	金	カレーマーボー豆腐 切干大根のナムル 果物	牛乳 せんべい	291	13.4	1.2	魚介類

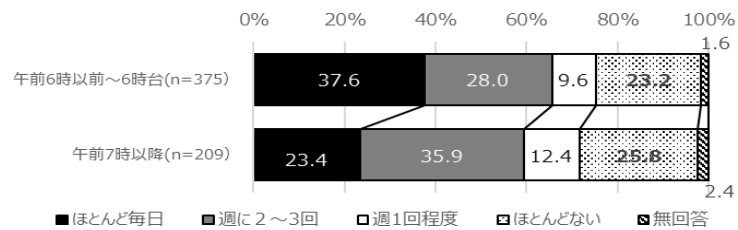
## 早寝早起き朝ごはん！生活リズムを整えましょう

12月に市内全保育所(園)の年長児の保護者585人に子どもの食生活に関する調査に御協力いただきました。

### 朝ごはんをバランス良く食べて元気に過ごそう！

1日を元気に過ごすには、朝ごはんで様々な栄養を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが重要です。早起きして時間に余裕があることでしっかり食べることができます。主食、主菜、副菜の3つをそろえることを目指しましょう。

起床時間と朝食に主食、主菜、副菜をそろえて食べる回数の関係



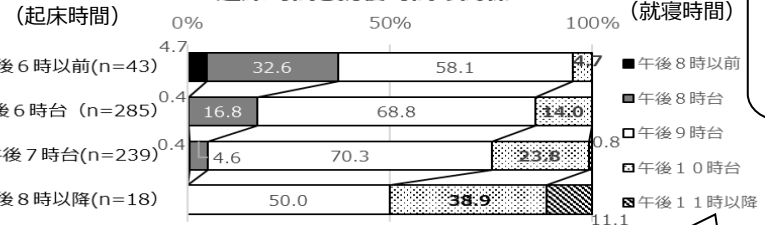
朝早く起きる子どもの方が、朝食に主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べる回数が多い傾向がみられます。



## 早寝早起きの習慣を身につけよう！

朝早く起きるためには、早く寝ることが必要です。早く寝ることが難しい場合は、早く起こすことから始めましょう。また、朝ごはんをよく噛んで食べることで、脳だけでなく消化器官を目覚めさせ、早寝早起きの生活リズムを作ることもつながります。

起床時間と就寝時間の関係



早寝の人ほど、早起する傾向にあります。



## おやつにも工夫を

良質な睡眠や肥満予防のために、夕食後のおやつは控えましょう。夕食が遅くなるご家庭は、おにぎりなど夕食の一部をおやつとして先に食べさせるのがおすすめです。



夜11時以降に就寝する子どもたちの中で、肥満度の高い子どもが多い状況でした。起床時間が遅くなることで、朝食のバランスが悪くなることも肥満の要因に！

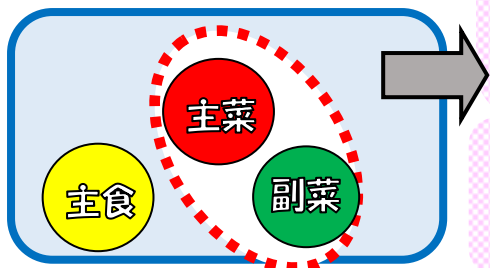
# 令和3年3月 給食だより 3歳以上児

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	すきやき煮 磯香和え 果物	ミルク クッキー	320	20.5	1.2	魚介類
16	火	鶏肉のたつた揚げ コールスローサラダ 三色納豆	チーズ 果物	362	16.9	1.2	芋類
17	水	お好み献立					
18	木	大豆とポテトのチリソース おひたし やさいスープ	牛乳 人参のマフィン	416	13.2	1.7	種実類
19	金	魚の照り焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	ミルク 果物	261	21.5	1.9	緑黄色野菜
22	月	八宝菜 三色ひたし 果物	ミルク サンドパン	295	18.1	1.8	芋類
23	火	魚のみそ焼 切干大根の含め煮 みそ汁	番茶 おにぎり	303	19.8	2.0	緑黄色野菜
24	水	ハンバーグ きゅうりのゆかりあえ 海の幸スープ	牛乳 クッキー	344	18.6	1.9	果物
25	木	さつまいも入りシチュー 小松菜のナムル 鮭そぼろ	のむヨーグルト せんべい	400	18.6	1.4	大豆及び大豆製品
26	金	終了式					
29	月	マーボー豆腐 もやしのナムル 果物	牛乳 あられ	321	16.3	1.5	芋類
30	火	ハヤシライス フレンチサラダ 果物	牛乳 せんべい	438	13.5	2.3	魚介類
31	水	豆腐と豚肉のうま煮 きゅうりの華風漬 果物	牛乳 せんべい	320	14.0	1.1	海藻類

## 主食 主菜 副菜 3つをそろえてバランス良く

調査では、朝バランス良く食べていない理由として「出しても食べない」「時間がない」「手間がかかる」などがあがりました。そこで、主菜と副菜が一皿になったおすすめレシピをご紹介します！



忙しい朝におすすめ！

## 超時短 朝ごはんレシピ

クックパッドにもレシピを掲載しています。こちらからどうぞ！



### ソーセージと温野菜のオーロラソース

【材料】  
ソーセージ  
ブロッコリー  
さつまいも  
マヨネーズ  
ケチャップ



マヨネーズとケチャップをまぜ、ソースを作りかける

【材料】  
卵  
玉ねぎ  
トマト  
ピーマン  
ベーコン  
油、塩、バター  
粉チーズ



野菜、ベーコンを細かく切り炒めて塩を少々

溶き卵に炒めた野菜粉チーズをまぜ焼く

### ねばねば納豆とミニトマト

【材料】  
納豆  
めかぶ  
ミニトマト



納豆、めかぶ、たれをまぜる



ミニトマトをそえる

夕食のおかずを多めに作って翌日に活用するのもおすすめです。

- ☆ 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(内線477)