

令和3年9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	魚フライ ごまあえ みそ汁	牛乳 せんべい	381	20.5	1.9	芋類
2	木	なすとトマトのカレー まっくろくろすけサラダ 果物	ミルク あられ	379	17.7	2.7	魚介類
3	金	豆腐と豚肉のうま煮 和風ごぼうサラダ 果物	牛乳 ゆでとうもろこし	310	17.4	1.3	緑黄色野菜
6	月	鶏肉の酢豚風 磯香あえ ごま塩	ミルク クッキー	367	16.0	1.8	海藻類
7	火	かぼちゃコロッケ ゆかりあえ ベーコンスープ	牛乳 せんべい	367	12.1	1.8	大豆及び大豆製品
8	水	ハンバーグ かぼちゃの甘煮 アスパラスープ	番茶 おにぎり	392	16.8	1.5	魚介類
9	木	白身魚の甘辛 大豆とひじきのごまサラダ みそ汁	果物 チーズ	268	16.9	1.5	芋類
10	金	カレーマーボー豆腐 わかめサラダ 果物	ミルク サンドパン	359	18.2	1.7	種実類
13	月	じゃがいものそぼろ煮 アスパラサラダ なめたけの佃煮	フルーチェ	273	9.8	1.3	魚介類

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。

R3年 4月 三条市調査

		3歳児	4歳児	5歳児	全体
調査人数		625人	614人	670人	1,909人
肥満度 20%以上	人数	7人	12人	18人	37人
	割合	1.1%	2.0%	2.7%	1.9%



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?

ごはんを中心に、「主食・主菜・副菜」をそろえてバランス良く食べる

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

平日は保育所(園)で食べてるからいらないよ!

ゆっくり、よくかんで食べる

早寝・早起きをしてしっかりと朝食を食べる

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3年9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	火	魚の照り焼 かぼちゃとちくわの甘辛 みそ汁	番茶 おにぎり	330	19.2	2.1	海藻類
15	水	鶏肉の甘酢あえ おひたし わかめ汁 ねばねば納豆	番茶 せんべい	312	19.9	1.8	緑黄色野菜
16	木	お月見特別献立					
17	金	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	牛乳 えだまめ	268	22.2	1.9	芋類
20	月	敬老の日					
21	火	マーボー豆腐 香りあえ 果物	牛乳 ゆでじゃが	281	14.9	1.4	緑黄色野菜
22	水	大豆入りカレー フレンチサラダ 果物	乳酸菌飲料 せんべい	415	13.9	2.3	魚介類
23	木	秋分の日					
24	金	肉みそもやし 甘酢あえ 果物	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	371	12.8	1.3	海藻類
27	月	マーボーなす きゅうりの華風漬 果物	ミルク あられ	328	17.2	1.5	魚介類
28	火	鮭のマヨネーズ焼 三色ひたし なめこ汁	番茶 おにぎり	282	17.9	2.0	緑黄色野菜
29	水	炒り豆腐カレー風味 華風サラダ 果物	ミルク 小魚	315	24.0	1.7	芋類
30	木	かぼちゃ入りシチュー 海藻のごまみそサラダ 鮭そぼろ	牛乳 サンドパン	451	18.4	1.7	大豆及び大豆製品

地元の旬を食べよう

かぼちゃ

かぼちゃのおいしい季節です。県内でも、濃厚な味わいとホクホク食感のかぼちゃが生産されています。

かぼちゃに含まれる食物繊維は、腸の運動を促して、便秘の予防や改善に役立ちます。休日のおやつにもいかがでしょうか。



保育所手作りおやつ紹介

かぼちゃ蒸しパン

【材 料】（4人分）
 ホットケーキミックス 80g
 豆乳 60g
 かぼちゃ 40g
 砂糖 小さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃは大きめに切り、水を付けて、電子レンジで加熱する。
- ② 柔らかくなったかぼちゃと、その他の材料をボウルに入れて、よく混ぜる。
- ③ おかずカップに盛り分けて、10分程蒸す。

詳しいレシピは、三条市のクックパッドに掲載しています！⇒



- ☆ 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子育て支援課まで Tel34-1113