

# 令和4年1月 給食だより 3歳以上児

三条市

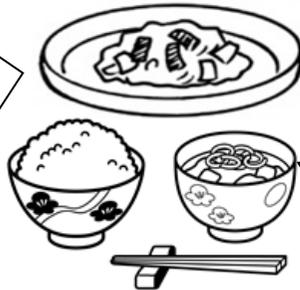
日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品
4	火	豆腐の中華煮 華風サラダ 果物	牛乳 せんべい	327	14.4	1.8	魚介類
5	水	鶏肉の照り焼 白菜の煮びたし のっぺい汁	果物 チーズ	247	16.6	1.7	緑黄色野菜
6	木	すきやき煮 すき昆布の華風あえ 果物	牛乳 鬼まんじゅう	392	16.6	1.1	種実類
7	金	魚のみそ焼 うの花炒り 七草スープ	ミルク せんべい	278	22.5	2.1	海藻類
10	月	成人の日					
11	火	さつまいも入りカレー フレンチサラダ 果物	ミルク 小魚	367	20.8	2.4	大豆及び大豆製品
12	水	魚のフライ ほうれん草納豆 みそ汁	番茶 きなこおはぎ	407	22.1	1.7	種実類
13	木	洋風おでん 大豆とツナのサラダ 果物	牛乳 せんべい	338	12.3	1.5	緑黄色野菜
14	金	魚のホイル焼風 おひたし みそ汁	牛乳 サンドパン	339	22.7	1.9	海藻類
17	月	八宝菜 変わりごま酢あえ 果物	うどん汁	271	14.7	2.9	芋類

## 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  
(生きていくために必要な最低限のエネルギー)  
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4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	火	魚の照り焼 煮菜 みそ汁	番茶 おにぎり	297	18.6	2.3	大豆及び大豆製品
19	水	ハンバーグ かぶのゆかりあえ わかめ汁	牛乳 果物	358	20.1	1.9	魚介類
20	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	315	22.0	1.6	緑黄色野菜
21	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	海藻類
24	月	マーボー豆腐 ごぼう入りサラダ 果物	番茶 中華まん	387	16.8	1.9	魚介類
25	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	274	17.5	2.0	芋類
26	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	400	18.3	2.2	大豆及び大豆製品
27	木	大豆とポテトのチリソース おひたし みそ汁	ミルクココア せんべい	494	21.5	2.2	緑黄色野菜
28	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	種実類
31	月	じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のナムル 果物	牛乳 クッキー	329	12.8	1.1	魚介類



## 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。



せり



なずな



ごぎょう



はこべら



すずしろ



ほとけのざ



すずな



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！



## 七草スープ

### 下ごしらえ

小松菜・せり・・・2センチ幅  
はくさい・・・ざく切り  
かまぼこ・・・細切り

かぶ・大根・人参・・・いちよう切り  
ねぎ・・・小口切り

### 作り方

- 鍋に水、コンソメ、かぶ、大根、人参を入れて火にかける。
- ①の野菜が柔らかくなったら、その他の野菜とかまぼこを加えて煮る。
- しょうゆ、塩こしょうで味を調える。

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



- ☆ 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 Tel45-1113(直通)