

令和元年8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	木	肉じゃが 磯香あえ ごま塩 果物	牛乳 せんべい	303	14.1	1.4	大豆、大豆製品
2	金	焼肉風 きゅうりの浅漬 みそ汁	牛乳 サンドパン	406	19.8	2.0	緑黄色野菜
5	月	鶏肉の照り焼 じゃがいもの和風サラダ そうめん汁	ミルク クッキー	402	20.7	3.0	緑黄色野菜
6	火	魚のみそ焼 かぼちゃとちくわの甘辛 みそ汁	番茶 えだまめ	261	19.7	2.2	芋類
7	水	ハンバーグ アスパラサラダ やさいスープ	果物 チーズ	298	16.3	1.8	魚介類
8	木	ハヤシライス すき昆布の華風あえ 果物	牛乳 せんべい	376	13.1	2.3	大豆、大豆製品
9	金	白身魚のキャロットソース かぶのゆかりあえ わかめ汁	ヨーグルトあえ	255	14.3	1.7	種実類
12	月	振替休日					
13	火	お盆 					
14	水						
15	木						
16	金						

食中毒を予防しよう

夏場は、細菌が増殖しやすく食中毒が起こりやすくなります。食中毒を予防して夏の食事を楽しみましょう。

食中毒を予防する調理のポイント

1 調理前によく手を洗う



2 野菜は流水でよく洗い、土などをしっかり落とす



3 要冷蔵の食材は調理の直前まで冷蔵庫へ



詰め込み過ぎは冷えません

特に生野菜はしっかり！

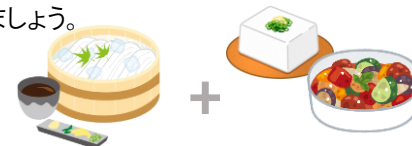
4 残った料理を温め直す場合は中までしっかり加熱する



鍋ごと室温に放置するのは危険！残ったら冷蔵庫や冷凍庫へ

しっかり食べて丈夫な体に！

暑い日には食欲が落ち、麺類だけといったような簡単な食事で済ませることはありませんか。例えば薬味たっぷりのそうめんや冷奴やてんぷらなどの主菜を一品プラスしたり、おやつに枝豆やトモロコシをとるなど、しっかり食べて丈夫な体を目指しましょう。



甘いものとりすぎ注意!

暑い時には、手軽なアイスやジュース等をとりますが、砂糖のとり過ぎは疲れや食欲不振につながります。甘いものは控えめにして、3食しっかり食べて栄養補給しましょう。

令和元年8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
19	月	夏野菜と豚肉の揚げ煮 三色おひたし ごま塩	番茶 おにぎり	325	12.3	1.2	海藻類
20	火	魚の甘酢あえ 大豆とひじきのごまサラダ みそ汁	牛乳 ゆでとうもろこし	352	20.5	1.9	緑黄色野菜
21	水	お好み献立					
22	木	カレーコロッケ きゅうりのゆかりあえ やさいスープ ごま塩	牛乳 サンドパン	415	13.1	2.4	魚介類
23	金	かぼちゃのそぼろ煮 変わり棒々鶏 果物	ミルク せんべい	345	16.4	1.6	大豆、大豆製品
26	月	マーボーなす 小松菜のサラダ ふりかけ 果物	牛乳 ゆでじゃが	383	15.8	2.1	海藻類
27	火	魚のみそ焼 切干大根のナムル みそ汁	ミルク 果物	272	22.5	1.9	緑黄色野菜
28	水	鶏肉のトマトソース煮 おひたし 果物	番茶 おにぎり	377	13.8	1.8	種実類
29	木	夏野菜のカレー 甘酢あえ 果物	のむヨーグルト せんべい	342	12.8	2.1	大豆、大豆製品
30	金	いかの照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	牛乳 せんべい	302	19.2	2.2	果物類

にいがた旬の家庭料理

なすみそ

【材料】(4人分)

なす 5~6個
ピーマン 3個
青じそ 5枚
みそ 大さじ3
砂糖 小さじ2
酒 大さじ3
油 大さじ1



【作り方】

- ① なすは縦半分に切り、5mmの厚さの半月切りにし、水にさらす。
- ② ピーマンは半分に切って種を取り、なすと同じくらいの大きさに切る。
- ③ 鍋に油を入れたら、なすとピーマンを入れ炒める。
- ④ ③に砂糖と酒を加える。
- ⑤ なすがしんなりしてきたら、細かく切った青じそを入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ みそを加えてできあがり。

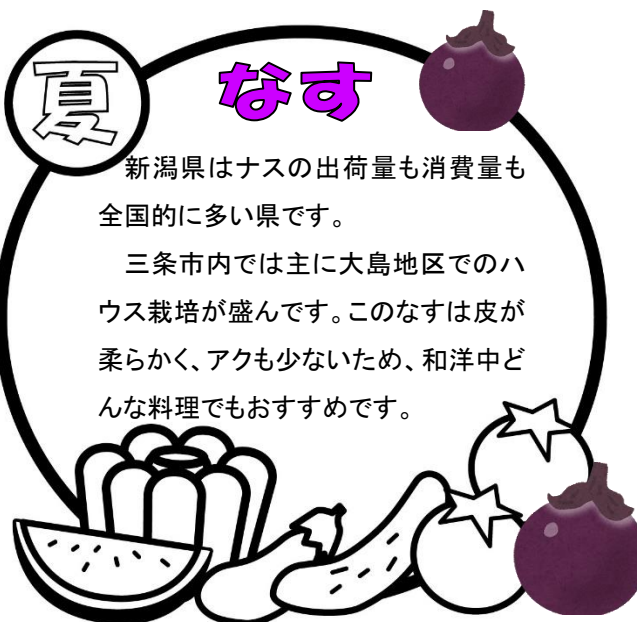
地元の旬はおいしい!

夏

なす

新潟県はナスの出荷量も消費量も全国的に多い県です。

三条市内では主に大島地区でのハウス栽培が盛んです。このなすは皮が柔らかく、アクも少ないため、和洋中どんな料理でもおすすめです。



- ☆ 栄養成分表示はおやつ栄養量も含まれます。
- ☆ 保育所の『ごま塩』、『ふりかけ』は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。
- ☆ 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