

# 令和2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
6	月	豆腐の中華煮 大根サラダ 果物	のむヨーグルト 小魚	247	21.4	1.9	緑黄色野菜
7	火	魚のみそ焼 うの花炒り 七草スープ	番茶 きなこおはぎ	302	18.2	1.9	海藻類
8	水	鶏肉の照り焼 おひたし みそ汁 ごま塩	果物 チーズ	287	18.8	1.9	魚介類
9	木	魚のホイル焼 ごまあえ みそ汁	番茶 鬼まんじゅう	269	16.8	1.7	大豆、大豆製品
10	金	肉じゃが れんこんサラダ 果物	ミルク せんべい	301	15.9	1.2	魚介類
13	月	成人の日					
14	火	さつまいも入りカレー フレンチサラダ 果物	ミルク せんべい	398	16.5	2.4	魚介類
15	水	魚のフライ ほうれん草納豆 みそ汁	牛乳 サンドパン	485	25.6	2.1	果物類
16	木	おでん 大豆とツナのサラダ ごま塩 果物	牛乳 ふかしいも	418	15.4	2.0	海藻類
17	金	いかの照り焼 煮菜 けんちん汁	番茶 おにぎり	256	14.1	2.5	いも類

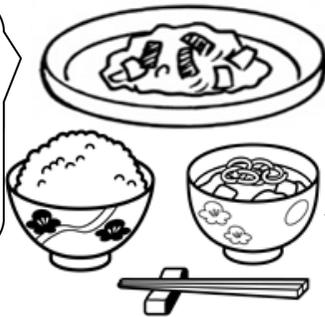
## 寒い冬、朝食で温まろう！



寒い朝も早寝、早起き、朝ごはんできれい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もあるので、冬は温野菜がおすすめです。  
温泉卵を上に乗ればココット風に、温野菜に納豆をつけるだけでもOK。



朝、野菜をゆでるのが大変なら、作りおきに。ひじき煮などの常備菜があれば便利。

根菜類たっぷりみそ汁ににんじん、ごぼう、れんこんなどの根菜類は体を温めます。前日作りおきすると便利です。

### 朝食の効用

- 1 主菜をしっかり食べると、体温が上昇し、免疫力が高まります。
- 2 バランス良く食べることで、体と脳が目覚め、元気に活動でき、集中力も持続します。

## 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

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。

基礎代謝  
約10%低下

血流の悪化、内臓の働きの低下などを引き起こし、ますます体の冷えを招きます。

子どもの低体温が増えています。ぜひ、バランスのよい朝食で体を温めましょう。



菓子パンだけの朝食も低体温の原因だよ。



# 令和2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
20	月	八宝菜 華風サラダ 果物	うどん汁	296	14.3	2.7	魚介類
21	火	魚の照り焼 里芋と大根の煮付 みそ汁	番茶 おにぎり	284	17.6	2.1	緑黄色野菜
22	水	やさいメンチカツ かぶの華風漬 やさいスープ	牛乳 せんべい	349	14.1	1.9	魚介類
23	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	318	22.8	1.5	大豆、大豆製品
24	金	さつまいも入りシチュー もやしのナムル ふりかけ	ミルク バナナ	357	16.4	1.7	魚介類
27	月	マーボー豆腐 ごぼう入りサラダ 果物	番茶 中華まん	312	13.5	1.7	緑黄色野菜
28	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	286	17.6	2.3	大豆、大豆製品
29	水	和風ハンバーグ かぶのゆかりあえ わかめ汁	ミルク サンドパン	411	24.1	2.3	魚介類
30	木	大豆とポテトのチリソース 磯香あえ みそ汁	ミルクココア せんべい	500	22.3	2.4	緑黄色野菜
31	金	麩の卵とじ 海藻のごまみそサラダ 果物	牛乳 クッキー	350	14.4	1.4	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

## 簡単！朝食スピードクッキング

### 小松菜とツナのごま酢あえ



材料	(4人分)
小松菜	1把分
しめじ	1/2株
ツナ缶	1/2缶
ごま	小さじ1
酢	大さじ1
	小さじ2
しょうゆ	

#### 作り方

- ① しめじは小房にわけて、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで2分程加熱し、冷ます。
- ② 小松菜は2cm程度に切って、2分程レンジで加熱する。
- ③ ツナは油を切って、細かくほぐす。
- ④ 食材を全て混ぜ合わせ、酢・しょうゆを加えてあえる。

「おひたし」を作っておくと、時間のないときに便利です！いろいろなお野菜を使って味の違いを楽しんでみてほしいですね。

- ☆ 栄養成分表示はおやつの栄養量も含まれます。
- ☆ 保育所の『ごま塩』、『ふりかけ』はしらすや青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)