

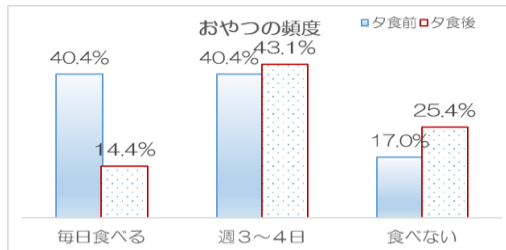
令和2年3月 給食だより 3歳以上児

三条市

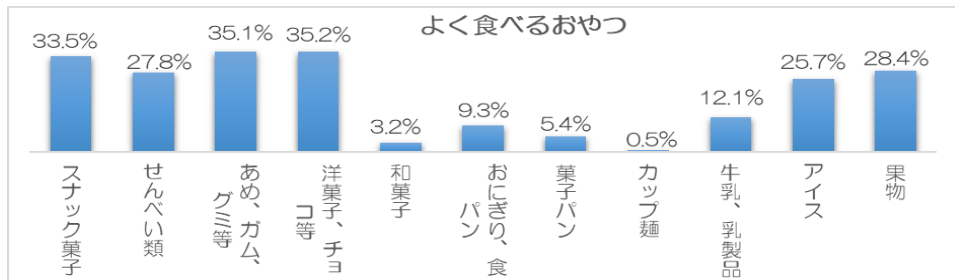
日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	家庭で補ってほしい食品
2	月	じゃがいものそぼろ煮 れんこんのサラダ 果物	牛乳 せんべい	390	13.8	1.5	緑黄色野菜
3	火	ひなまつり特別献立					
4	水	やさいコロッケ キャベツの浅漬 ベーコンスープ ごま塩	牛乳 するめ	342	15.0	2.0	魚介類
5	木	魚の照り焼 うの花炒り みそ汁	番茶 おにぎり	314	20.3	2.4	海藻類
6	金	ポークカレー 大豆とひじきのごまサラダ 果物	ミルク せんべい	433	16.5	2.4	魚介類
9	月	厚揚げのみそ炒め わかめサラダ 果物	ミルク クッキー	323	13.0	1.4	芋類
10	火	魚のみそ焼 煮菜 みそ汁	番茶 おにぎり	316	19.7	2.7	種実類
11	水	お好み献立					
12	木	白身魚の甘酢あえ おひたし わかめ汁	牛乳 サンドパン	367	18.7	2.1	大豆、大豆製品
13	金	カレーマーボー豆腐 切干大根のナムル 果物	ミルク きなこマカロニ	289	16.6	1.6	緑黄色野菜

食生活調査の結果

令和元年12月に市内全保育所(園)の年長児の保護者から御協力いただき、582人に御回答いただきました。おやつについての結果は次のとおりです。



降所(園)後におやつを食べる児童は8割以上でした。また、おやつの内容は、洋菓子、チョコ、あめ、ガム、グミ、スナックなど菓子類が多いことが分かりました。

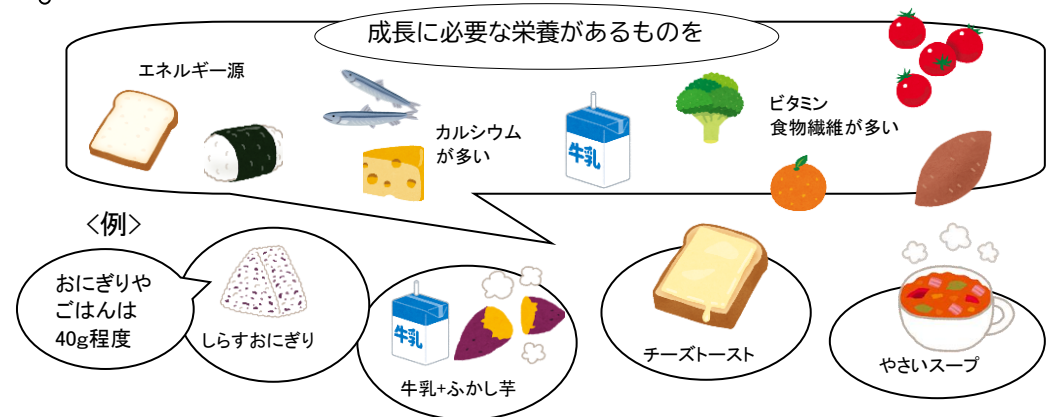


空腹は最高の調味料！

保育所(園)では、午後におやつが出ます。平日帰宅後のおやつは基本的に必要ありません。また、適度な空腹状態は成長ホルモンが多く出ます。夕食が遅くなる場合は、おにぎりなど夕食の食事の一部を前倒して食べさせましょう。

夕食が遅くなる場合は…

ごはんなど夕食の一部を前倒して食べるイメージで。



令和2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
16	月	すき焼き煮 磯香和え 果物	ミルク クッキー	321	20.6	1.4	魚介類
17	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	海藻類
18	水	大豆とポテトのチリソース おひたし 海の幸スープ	牛乳 蒸しパン	418	16.1	2.1	種実類
19	木	いかの照り焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	番茶 おにぎり	269	15.3	2.2	緑黄色野菜
20	金	春分の日					
23	月	おでん ほうれん草のナムル 鮭そぼろ	ミルク サンドパン	353	22.3	2.1	大豆、大豆製品
24	火	八宝菜 三色ひたし 果物	番茶 おにぎり	245	11.7	1.5	芋類
25	水	ハンバーグ きゅうりのゆかりあえ やさいスープ	牛乳 クッキー	316	16.1	1.8	種実類
26	木	さつまいも入りシチュー 小松菜のサラダ ごま塩 果物	乳酸菌飲料 小魚	399	17.6	1.7	魚介類
27	金	終了式					
30	月	ハヤシライス フレンチサラダ 果物	牛乳 せんべい	387	13.4	2.3	海藻類
31	火	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	321	14.1	1.4	芋類

保育所献立紹介

切り干し大根のナムル



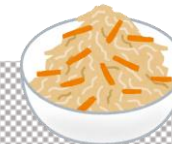
【材料】(4人分)

- ・切り干し大根 20g
- ・にんじん 3cm程
- ・きゅうり 5cm程
- ・コーン 30g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1/4
- ・砂糖 小さじ1/3

【作り方】

- ① 切り干し大根を水で戻し、1~2cmの長さに切る。
- ② にんじんをときゅうりを千切りにし、きゅうりは塩もみをして5分おき、水分を絞る。
- ③ にんじんをゆで、火が通ったら切り干し大根を入れ、一煮立ちしたらザルにあげて水で冷ます。
- ④ ★の調味料をすべて合わせる。
- ⑤ ②の野菜とコーン、調味料を合わせて完成!

切り干し大根の栄養価



切り干し大根は、乾燥させることで生の大根よりもかさが減り、カルシウム、鉄、ビタミン B1、B2、食物繊維などを多くとることができます。

栄養豊富なので、動脈硬化の予防、便秘の改善や大腸がんの予防、ダイエットにも効果が期待できます。

ぜひ切り干し大根を食卓に並べてみてください!

- ☆ 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(内線477)