

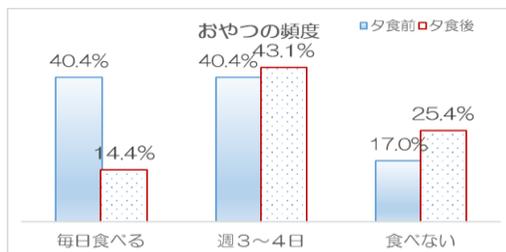
令和2年3月 給食だより 3歳以上児

三条市

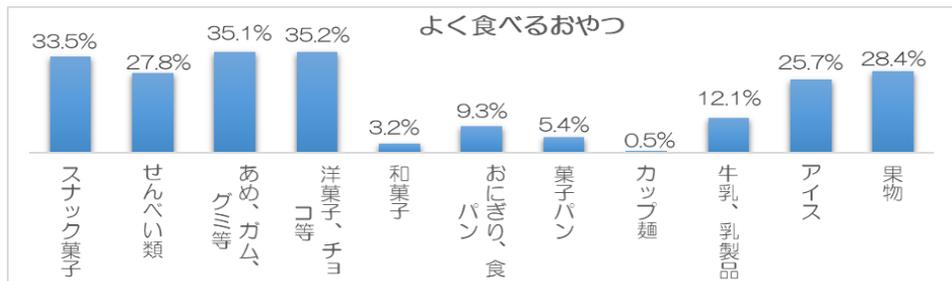
| 日付 | 曜日 | 献立 | おやつ(午後) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 食塩相当量(g) | 家庭で補ってほしい食品 |
|----|----|-----------------------------|-------------|-------------|----------|----------|-------------|
| 2 | 月 | じゃがいものそぼろ煮 れんこんのサラダ 果物 | 牛乳 せんべい | 390 | 13.8 | 1.5 | 緑黄色野菜 |
| 3 | 火 | ひなまつり特別献立 | | | | | |
| 4 | 水 | やさいコロッケ 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。

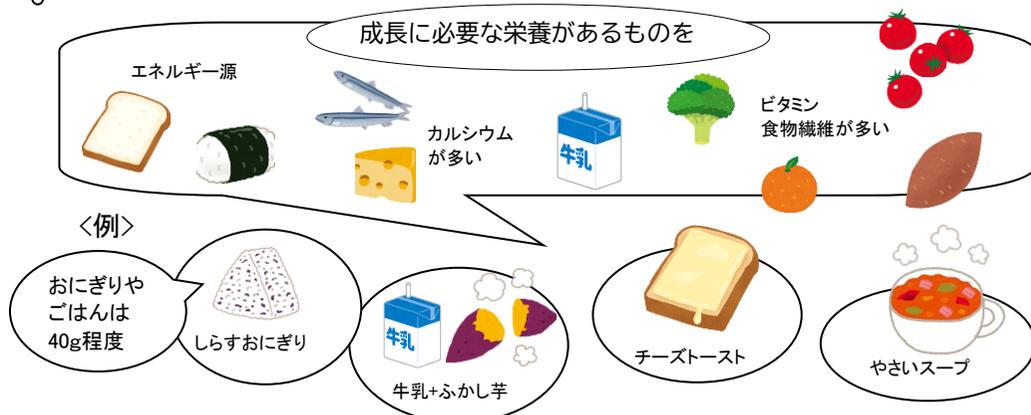


空腹は最高の調味料!

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 | すきやき煮 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!

- ☆ 栄養成分表示はおよつた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(内線477)