

平成31年1月 給食だより 3歳以上児

三条市

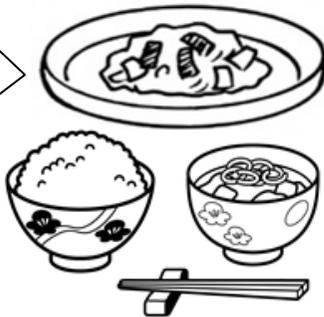
日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品
4	金	麩の卵とじ 海藻のごまみそサラダ 果物	牛乳 あられ	332	14.7	1.5	緑黄色野菜
7	月	魚のみそ焼 うの花炒り 七草スープ	牛乳 ふかしいも	357	19.7	2.1	種実類
8	火	豆腐の中華煮 もやしのナムル 果物	番茶 きなこおはぎ	313	16.3	2.0	いも類
9	水	鶏肉の照り焼 おひたし みそ汁 ごま塩	果物 チーズ	287	18.8	1.9	魚介類
10	木	魚のホイル焼 ごまあえ 切干大根のカレースープ	番茶 鬼まんじゅう	281	15.7	1.9	海藻類
11	金	肉じゃが れんこんサラダ 果物	のむヨーグルト 小魚	283	18.9	1.2	緑黄色野菜
14	月	成人の日					
15	火	魚のフライ おひたし みそ汁	牛乳 サンドパン	446	22.7	2.1	種実類
16	水	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	420	18.4	2.5	海藻類
17	木	おでん 大豆とツナのサラダ ごま塩 果物	牛乳 せんべい	314	15.6	1.9	魚介類

寒い冬、朝食で温まろう!

冬の朝は台所に立つのが寒くて大変です。簡単に体を温める料理で立つ時間を短くし、寒くても早寝、早起き、朝ごはんです。忙しい朝は、主菜と副菜を一皿に!

温野菜に少し工夫を

生野菜は体を冷やす作用もあるので、寒い冬は温野菜がおすすめ。温泉卵を上に乗せればココト風に、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んじん、ごぼう、れんこんなどの根菜類は体を温めます。たっぷり野菜が食べられます。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により、体と脳を目覚めさせ、元気に活動を始め、集中力が持続します。

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。

平成31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	金	魚のみそ焼 煮菜 けんちん汁	番茶 おにぎり	277	16.0	2.3	海藻類
21	月	八宝菜 華風サラダ 果物	うどん汁	296	14.3	2.7	きのこ類
22	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	大豆・大豆製品
23	水	やさいメンチカツ かぶの浅漬 やさいスープ	ミルク せんべい	349	17.1	2.1	魚介類
24	木	茶碗蒸 カリカリ大豆サラダ 鮭そぼろ 果物	ミルク クッキー	352	26.4	1.8	海藻類
25	金	さつまいも入りシチュー 大根のサラダ ふりかけ	ミルク パナナ	381	15.1	1.8	大豆・大豆製品
28	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	魚介類
29	火	魚のみそ焼 切干大根の含め煮 わかめ汁	番茶 おにぎり	316	20.2	2.2	緑黄色野菜
30	水	和風ハンバーグ かぶのゆかりあえ たい菜のかきたまスープ	牛乳 サンドパン	384	18.7	2.2	海藻類
31	木	大豆とポテトのチリソース 磯香あえ みそ汁	牛乳 クッキー	502	18.8	2.3	種実類



すずな・すずしろ 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

保育所料理紹介

七草スープ

材料

こまつな
かぶ
大根
せり
はくさい
にんじん
ねぎ
かまぼこ
コンソメ
しょうゆ
塩
水

(4人分)

1/4 把
1/2 個
2cm
2株
1枚
3cm
40g
40g
小さじ1/2
小さじ1
適宜
3カップ

作り方

- 1 かぶ、大根、にんじん、かまぼこはイチョウ切りにする
- 2 こまつな、はくさい、せりはザク切りにする
- 3 ねぎは小口切りにしておく
- 4 鍋に水、かぶ、大根、にんじんを入れ沸騰してきたら、こまつな、はくさい、せりを加える
- 5 煮えてきたら調味料を入れ、最後にねぎを入れてできあがり



- ☆ 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)

