

平成31年2月 給食だより 3歳以上児

三条市

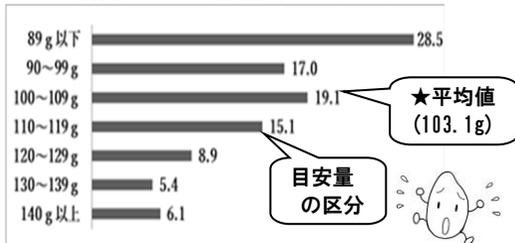
日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	食塩相当量(g)	家庭で補ってほしい食品
1	金	節分の日特別献立					
4	月	さつまいもの酢豚風 おひたし なめたけの佃煮 果物	のむヨーグルト せんべい	361	15.3	1.7	海藻類
5	火	ハンバーグフルーツソース おひたし はくさいの豆乳スープ	番茶 おにぎり	378	16.8	2.0	魚介類
6	水	魚の照り焼 おひたし 切干大根のカレースープ	牛乳 クッキー	296	17.4	2.1	芋類
7	木	豆腐と豚肉のうま煮 小松菜のナムル ごま塩 果物	ミルク ふかしいも	321	18.6	1.9	魚介類
8	金	大豆入りカレー おひたし 果物	牛乳 せんべい	401	18.2	2.2	種実類
11	月	建国記念日					
12	火	さつまいも入りコロケ かぶのゆかりあえ わかめスープ	牛乳 せんべい	366	11.9	1.7	果物類
13	水	豚肉の柳川風 磯香あえ 果物	番茶 きなこおはぎ	314	15.3	1.6	大豆及び大豆製品



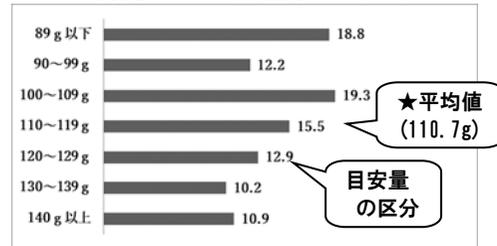
昼食のごはん量を量りました

平成30年10月、家庭からごはんを持参している市内保育所(園)29施設の3歳以上児1,844人を対象に計量を行いました。

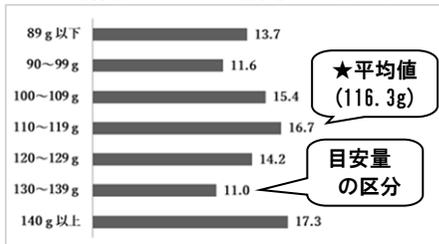
3歳児ごはん量結果 (%)



4歳児ごはん量結果 (%)



5歳児ごはん量結果 (%)



各年齢	3歳児	4歳児	5歳児
目安量(g)	110	120	130

今回の結果では、各年齢で平均値が目安量を下回っていました。



しっかり食べる習慣を!

ごはんは糖質だけでなく、ビタミン、ミネラルなど不足しがちな栄養素の補給源でもあります。また、お昼にごはんをしっかり食べると腹持ちがよく、夕食前のおやつを食べ過ぎを防ぐこともできます。

ごはんはすごい!



生活習慣病予防に

パンや麺類は粉を使いますが、ごはんは粒のまま食べるので消化・吸収がゆるやかで腹持ちが良いです。

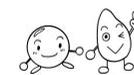
また、ごはんを適量食べるとおかずの食べ過ぎ防止につながり、生活習慣病の予防になります。

いろいろなおかずにあう

ごはんは、脂質をほとんど含まず、味も淡泊なため、和風・洋風・中華を問わずどのようなおかずとも相性がよく、栄養バランスがとりやすいです。

口中調味で味わい深く

ごはんはおかずと一緒に口の中で混ぜ合わせることで、食感や食味の幅が広がり、味わい深くなります。



ごはんの仲良しの大豆



ごはんと大豆はとても仲良し。一緒に食べることで、ごはんに足りないアミノ酸を大豆が補い、良質なたんぱく源となります。日本では昔から、ごはんにみそ汁、納豆など理にかなった組み合わせで食べられてきました。

平成31年2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)	蛋白質 (g)	食塩 相当量(g)	家庭で補って ほしい食品
14	木	魚のみそ焼 煮菜 みそ汁	ミルク サンドパン	398	26.3	2.9	種実類
15	金	鶏肉の照り焼 ごまあえ 鱈汁	牛乳 さつまいも入り蒸しパン	398	23.8	2.2	果物類
18	月	親子煮 ひじきとツナのナムル 果物	番茶 中華まん	287	15.4	1.8	緑黄色野菜
19	火	魚の塩焼 すき昆布の含め煮 のっぺい汁	番茶 おにぎり	247	15.6	2.2	緑黄色野菜
20	水	ハヤシライス 海藻のごまみそサラダ 果物	ミルク せんべい	373	16.3	2.4	大豆及び大豆製品
21	木	鯖のみそ煮 マカロニサラダ たい菜のかきたまスープ	果物 チーズ	303	16.8	2.1	芋類
22	金	炒り豆腐 和風ごぼうサラダ 果物	うどん汁	347	17.6	2.8	海藻類
25	月	マーボー豆腐 切干大根のナムル 果物	番茶 おにぎり	297	12.5	1.8	芋類
26	火	鯖のおろしソース ほうれん草納豆 わかめ汁	ミルク クッキー	421	25.3	2.1	種実類
27	水	鶏肉のトマトソース煮 フレンチサラダ 果物	ミルクココア 小魚	414	24.1	2.0	魚介類
28	木	おでん 大豆とひじきのごまサラダ 鮭そぼろ	牛乳 サンドパン	363	18.4	2.2	緑黄色野菜

節分の(豆)知識



昔から大豆には災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされてきました。豆の字を「魔滅」と書き、節分に「鬼は外、福は内！」と言って豆をまきます。また、地域によっては、豆を年の数だけ食べる(または年齢の数に1つ加える)と病気にかからないともいわれています。

大豆は、「畑の肉」といわれるようにたんぱく質が多く含まれています。そのほか、ビタミン、ミネラルも豊富に含んでいます。



保育所(園)献立紹介



大豆とひじきのごまサラダ

材料 (4人分)

大豆(乾)	10g
ひじき	大きじ1
人参	2cm
きゅうり	1/2本
キャベツ	60g
たまねぎ	20g
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1 1/2
植物油	小さじ2
ごま油	適宜
ごま	小さじ1

A

【作り方】

- ① 大豆、ひじきは軟らかく茹でておく。
- ② きゅうりは輪切りにする。
- ③ キャベツ、人参、たまねぎは千切りにして茹でておく。
- ④ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ①～③をボウルに入れ、④のドレッシングとごまを混ぜ合わせて、できあがり。



- ☆ 栄養成分表示はおやつ(午後)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ご質問や御希望は健康づくり課 食育推進室まで
Tel 34-5448(直通)