

# 平成31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)	蛋白質(g)	食塩相当量(g)	家庭で補ってほしい食品
1	金	ひなまつり特別献立					
4	月	じゃがいものそぼろ煮 れんこんのサラダ 果物	乳酸菌飲料 せんべい	376	12.2	1.4	緑黄色野菜
5	火	魚の照り焼 うの花炒り みそ汁	番茶 おにぎり(ごまみそ)	328	20.8	2.2	海藻類
6	水	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 するめ	300	20.4	2.0	種実類
7	木	白身魚の甘酢あえ おひたし のっぺい汁	果物 チーズ	222	14.6	1.5	大豆及び大豆製品
8	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	452	16.6	2.4	魚介類
11	月	豆腐と豚肉のうま煮 海藻のごまみそサラダ 果物	番茶 きなこおはぎ	311	13.2	1.4	芋類
12	火	魚のみそ焼き 煮菜 わかめ汁	牛乳 サンドパン	308	22.5	2.5	種実類
13	水	お好み献立					
14	木	やさいコロケッ ケキャベツの浅漬 やさいスープ ごま塩	牛乳 せんべい	356	11.7	2.0	魚介類

## おやつを見直そう

子どもの成長に必要な栄養素を確保するためには、3食の食事に加えておやつが大切です。おやつの内容は、不足しがちな栄養素を補うものをおすすめです。



### 家庭では休日だけでOK

保育所(園)で、午後におやつを食べて来ます。平日帰宅後のおやつは基本的に必要ありません。



おやつを食べる時は、次の食事の妨げにならないよう、2時間前までに済ませ、食べる時間と量を決めましょう。



目安量は、手のひらサイズ

### おやつにおすすめ

ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富な食材を

おにぎりはゴルフボール程度の大きさ(約40g)



おにぎり

夕食が遅くなる時は、おにぎりなど夕食の主食を一部前倒して食べる。



果物



芋類



牛乳・乳製品

## おやつを食べすぎないための工夫

### お手伝いをしよう

おなかがすいてもおやつは待って

お腹がすいた時には体を動かすと、気持ちを紛らわせることができます。特に食事づくりのお手伝いをすると食事が楽しみにになります。



### 空腹は最高の調味料!

おなかが空いていると、食事をおいしく食べられます。また、適度な空腹状態は成長ホルモンが多く出ます。



# 平成31年3月 給食だより 3歳以上児

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
15	金	カレーマードーフ 切干大根のナムル 果物	ミルク クッキー	306	16.8	1.6	緑黄色野菜
18	月	すきやき煮 おひたし 果物	ミルク ふかしいも	335	19.9	1.3	魚介類
19	火	鶏肉のたつた揚げ コールスローサラダ 三色納豆	ミルクココア あられ	351	20.0	1.4	海藻類
20	水	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	番茶 おにぎり(ゆかり)	277	16.8	2.3	緑黄色野菜
21	木	春分の日					
22	金	大豆とポテトのチリソース おひたし 海の幸スープ	ミルク 蒸しパン	412	19.1	2.3	種実類
25	月	洋風おでん ほうれん草のナムル 鮭そぼろ	ミルク サンドパン	401	21.3	2.1	大豆及び大豆製品
26	火	さつまいも入りシチュー 小松菜のサラダ ごま塩 果物	牛乳 せんべい	435	13.3	1.7	魚介類
27	水	終了式					
28	木	八宝菜 大根のナムル 果物	牛乳 せんべい	276	14.3	1.7	芋類
29	金	ハヤシライス おひたし 果物	牛乳 あられ	359	13.8	2.3	海藻類

## 保育所献立紹介

### 新潟の郷土食・のっぺい汁

【材料】 4人分  
 里芋 大1個  
 人参 3cm  
 ごぼう 3cm  
 かまぼこ 2cm  
 しめじ 40g  
 えのき 40g  
 ほたて缶 20g  
 ねぎ 5cm  
 しょうゆ 小さじ2  
 塩 適宜  
 片栗粉 小さじ1/2  
 だしこんぶ、かつおぶし

#### 【作り方】

- ① 材料を短冊に切っておきます。
- ② 鍋に里芋、人参、ごぼうと 浸るくらいのだし汁を入れ、ひと 煮立ちさせます。
- ③ その他の材料、調味料を入れ火 が通ったら、できあがり。

材料や味付はそれぞれの家庭で 受け継がれていきます。



## 受け継がれていく郷土食

健康は食べ物で支えられています。郷土食は、各地域の食材を上手に活用して、風習にあった料理として作られ、そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれています。



- ☆ 栄養成分表示はおやつの栄養量も含みます。
- ☆ 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)