

令和3年8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	(希望保育)					
3	火	魚のみそ焼 グリーンサラダ みそ汁	牛乳 クッキー	322	21.3	2.0	芋類
4	水	親子煮 ブロッコリーのごまあえ 果物	ミルク せんべい	316	19.2	1.6	大豆及び大豆製品
5	木	白身魚のキャロットソース きゅうりのゆかりあえ みそ汁	番茶 おにぎり	277	14.2	1.9	海藻類
6	金	ハヤシライス すき昆布の華風あえ 果物	番茶 枝豆	282	11.7	2.2	緑黄色野菜
9	月	山の日					
10	火	豆腐と豚肉のうま煮 ごま酢あえ 果物	ミルク せんべい	264	18.1	1.5	魚介類
11	水	カレーコロッケ きゅうりの華風漬 わかめスープ	牛乳 小魚	317	15.7	1.7	緑黄色野菜
12	木	マーボー豆腐 切干大根のナムル 果物	牛乳 あられ	282	14.6	1.5	芋類
13	金	お盆（希望保育）					
16	月	お盆（希望保育）					

上手に水分補給をしよう

私たちの体は、汗をかいて体表面の熱を発散させ体温を下げます。

夏場は特に汗の量が増えるため、水分補給は大切です。

1日に必要な水分量



大人
2～2.5ℓ



子ども
1～1.5ℓ

水分補給におすすめなのは水か麦茶など

コーヒー、ウーロン茶・緑茶・紅茶は尿量を増やすため、水分補給にはむきません。またジュースは糖分のとり過ぎになるため、飲み過ぎないようにしましょう。



水分補給のタイミング

のどが渇く前にこまめに補給しましょう。

- 朝起きたら
- 運動の前後
- 外出時や帰宅後
- おやつの時間
- 入浴の前後
- 寝る前

食事でも水分補給

暑い日は食欲も落ちやすく、そうめんだけ、おにぎりや漬物だけといった簡単な食事で済ませることもあるのではないのでしょうか。主食、主菜、副菜をそろえてしっかり食事することは、栄養をとるだけでなく、水分補給としても大切です。



しっかり食べれば
1日に必要な水分の
約半分を補給できる！



夏野菜は夏の身体の応援隊！

強い紫外線から守る！

赤、黄、緑、紫と夏野菜はカラフル！その色には夏の強い紫外線から身を守る抗酸化成分が豊富に含まれます。旬の食べ物をたっぷり使った食事は理にかなっていますね。



令和3年8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
17	火	夏野菜のカレー フレンチサラダ 果物	ミルク あられ	424	18.1	2.4	大豆及び大豆製品
18	水	お好み献立					
19	木	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	番茶 おにぎり	311	19.8	2.2	緑黄色野菜
20	金	鶏肉のトマトソース煮 三色ひたし 果物	ミルク サンドパン	441	20.4	1.8	魚介類
23	月	マーボーなす かぶのゆかりあえ 果物	牛乳 ゆでじゃが	336	14.8	1.4	緑黄色野菜
24	火	魚の甘酢あえ 大豆とひじきのごまサラダ みそ汁	ミルク 果物	312	20.9	1.8	海藻類
25	水	かぼちゃのそぼろ煮 変わり棒々鶏 果物	番茶 おにぎり	340	12.7	1.2	大豆及び大豆製品
26	木	魚のみそ焼 じゃがいもの和風サラダ トマトスープ	人参ゼリー チーズ	253	17.4	1.7	種実類
27	金	鶏肉と車麩の揚げ煮 おひたし みそ汁	乳酸菌飲料 せんべい	385	18.3	1.8	芋類
30	月	豚肉の柳川風 かぼちゃの甘煮 果物	ミルク せんべい	322	18	1.4	魚介類
31	火	鶏肉の照り焼 甘酢あえ そうめん汁	牛乳 サンドパン	443	18.7	2.8	緑黄色野菜

地元の旬はおいしい!

ナス

新潟県はナスの出荷量、消費量ともに全国的に多い県です。

三条市内では主に大島地区での栽培が盛んです。

淡泊な味でどんな料理でも合うので、いろいろなアレンジができる野菜です。



おすすめ料理を載せています
「三条市 クックパッド」で検索!

ごえん* 誤嚥による窒息事故の危険が高い食品について

お子さんの安全を第一に考え、給食やイベントで誤嚥を起こしやすい食品の提供はいたしません。

行事等で御家庭から弁当を持参する際も同様にお控えくださいますよう、お願いいたします。

【誤嚥を起こしやすい食品】

- ・ぶどう
- ・さくらんぼ
- ・球形のチーズ
- ・うずらの卵(そのまま)
- ・いか
- ・餅や白玉団子
- ・ミニトマト(そのまま)
- ・ミニカップゼリー
- ・アメやラムネ

*誤嚥:食べ物などが誤って気管に入ってしまうこと

☆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子育て支援課まで Tel45-1113(直通)