

# 平成27年7月 給食だより 3歳以上児

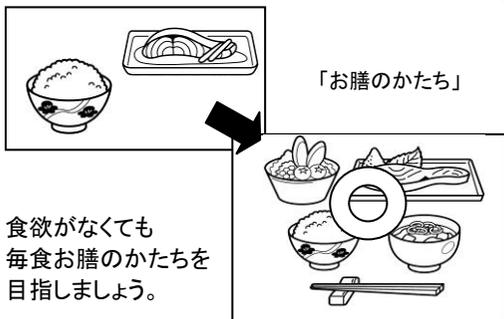
三条市

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	家庭で補ってほしい食品	
1	水	豆腐の中華煮 華風サラダ 果物	飲むヨーグルト あられ	304	17.5	緑黄色野菜	
2	木	魚のみそ焼 和風ごぼうサラダ みそ汁	ミルク 果物	307	18.2	海藻類	
3	金	マーボーなす 三色ひたし 小女子の甘辛 果物	番茶 ゆでじゃが	298	15.7	芋類	
6	月	かぼちゃのそぼろ煮 ハムのマリネ ふりかけ 果物	ミルク サンドパン	407	18.6	魚介類	
7	火	七夕特別献立					
8	水	鶏肉のハワイアン おひたし アスパラと卵のスープ	番茶 おにぎり	310	15.9	大豆及び大豆製品	
9	木	かぼちゃコロツケ きゅうりの浅漬 ベーコンスープ ごま塩	牛乳 小魚	351	20.4	魚介類	
10	金	ポークカレー グリーンサラダ 果物	ミルク せんべい	404	18.6	大豆及び大豆製品	
13	月	じゃがいものそぼろ煮 変わりごま酢あえ ふりかけ	牛乳 サンドパン	284	15.1	緑黄色野菜	
14	火	魚の照り焼 ひじき豆 みそ汁	牛乳 クッキー	331	19.4	緑黄色野菜	

## 夏を元気に過ごすために

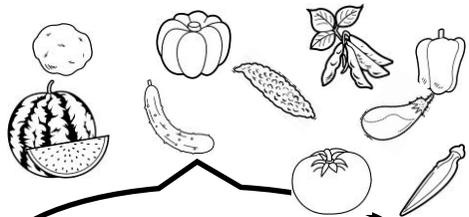
暑さで体力や食欲が落ちやすい時期です。元気に過ごすための生活のポイントを紹介します。

### 1 毎食バランスのよい食事を



### 2 夏の食材をたっぷり

旬の食材には、その時期、元気に過ごすために必要な栄養素が多く含まれています。地元の新鮮な食材をたくさんいただきましょう。



夏が旬の野菜や果物にはほてった体を冷やす働きがあります。

### 3 食欲がアップする料理の工夫

風味の強いものを利用

- ・しそ
- ・梅肉
- ・ごま
- ・にんにくや生姜
- ・レモンや酢
- ・カレー粉など



冷たくして食べる

- ・冷奴
- ・冷しゃぶ
- ・サラダ
- ・お刺身など



### 4 冷たいお菓子に注意

糖分の多いジュースやアイスなどは食べすぎると食欲が落ちる原因になります。大切な食事がとれなくなると、夏バテしやすくなります。水分補給は水かお茶にしましょう。

ジュースも

### 5 しっかり睡眠

夏は体力が消耗しやすい時期です。しっかり睡眠をとって体を休めましょう。



# 平成27年7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)	家庭で補ってほしい食品
15	水	和風ハンバーグ おひたし やさいスープ ごま塩	果物 チーズ	281	16.7	魚介類
16	木	豆腐と豚肉のうま煮 磯香あえ 果物	番茶 おにぎり	314	18.0	種実類
17	金	魚のみそ焼 おひたし けんちん汁 果物	牛乳 せんべい	292	16.6	海藻類
20	月	海の日				
21	火	夏野菜のカレー フレンチサラダ 果物	ミルク せんべい	377	16.3	大豆及び大豆製品
22	水	麩の卵とじ 小松菜のナムル ふりかけ 果物	番茶 おにぎり	325	17.3	魚介類
23	木	魚のバーベキューソース きゅうりのゆかりあえ みそ汁	フルーツポンチ	314	14.4	緑黄色野菜
24	金	マーボー豆腐 大豆とひじきのごまサラダ どじょうのから揚げ 果物	牛乳 ゆでとうもろこし	347	18.3	芋類
27	月	鶏肉の甘酢あえ おひたし みそ汁 果物	牛乳 クッキー	368	13.9	魚介類
28	火	魚の照り焼 切干大根のナムル みそ汁	牛乳 果物	281	18.7	緑黄色野菜
29	水	大豆とポテトのチリソース おひたし キャベツスープ	ミルク クラッカー	386	15.5	果物類
30	木	ししゃものカレー揚げ 変わり棒々鶏 みそ汁 ごま塩	番茶 おにぎり	335	14.9	緑黄色野菜
31	金	豚肉の柳川風 甘酢あえ 果物	牛乳 せんべい	305	14.6	大豆及び大豆製品



## 簡単！旬のおかず

### なすの揚げびたし

#### 材料 (4人分)

なす	4個
揚げ油	適宜
にんにくすりおろし	小さじ 1/2
みりん	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
だし汁 (鰹だし)	200 cc

#### 作り方

- ① なすはヘタを落とし、縦に1cm程の薄切りにする。
- ② ①の水分を拭き取り、油で素揚げする。
- ③ 漬け汁を混ぜ合わせ、揚げたての②を漬ける。
- ④ 冷蔵庫で冷やす。

## 地元の旬はおいしい！

### なす

新潟県はなすの出荷量、消費量共に多い地域です。高温でよく育つため、ハウス栽培が主流です。ハウス栽培は収穫までの期間が短く、アクが少なくなります。淡泊な味がどんな料理にもマッチするなすは、体の熱を下げてくれる働きもあり、夏にはかかせない野菜ですね。



- ☆ 栄養成分表示はおやつ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くるください。
- ☆ 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、ご了承ください。
- ☆ 保育所の食事に対するご質問やご希望は健康づくり課 食育推進室まで Tel34-5511(内線477)