

平成27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)	蛋白質 (g)	家庭で補ってほしい食品
3	月	かぼちゃのそぼろ煮 変わり棒々鶏 果物	牛乳 せんべい	352	14.0	魚介類
4	火	ハヤシライス 小松菜のサラダ 果物	のむヨーグルト せんべい	367	14.6	大豆・大豆製品
5	水	鮭の清流あんかけ ごま酢あえ みそ汁 梅干のおかかあえ	ミルク サンドパン	378	23.2	緑黄色野菜
6	木	焼肉風 おひたし アスパラスープ ふりかけ	人参ゼリー あられ	319	17.4	大豆・大豆製品
7	金	ツナ入りコロッケ きゅうりの浅漬 野菜スープ ごま塩	牛乳 クラッカー	366	14.0	緑黄色野菜
10	月	マーボーなす じゃがいもの和風サラダ 果物	番茶 えだまめ	296	14.9	緑黄色野菜
11	火	豚肉の柳川風 おひたし ごま塩 果物	シャーベット チーズ	296	18.7	芋類
12	水	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 そうめん汁	番茶 おにぎり	374	20.7	緑黄色野菜
13	木	親子煮 甘酢あえ 果物	ミルク クッキー	317	17.3	緑黄色野菜
14	金	カレーマーボードーフ おひたし 果物	ミルク あられ	287	19.0	魚介類

食べ方を工夫しバランスよく

みなさんのごはんの量はどのくらいですか。適量のごはんをしっかりと食べることは、おかずの食べ過ぎを防ぎ、生活習慣病予防に役立ちます。子どもの頃からバランスのよい食事を習慣にいきましょう。

① ごはんとおかずは1:1

【ごはんの目安量】

1～2歳→80～100g
 3歳→110g
 4歳→120g
 5歳→130g
 20～30代女性→200g
 20～30代男性→250g



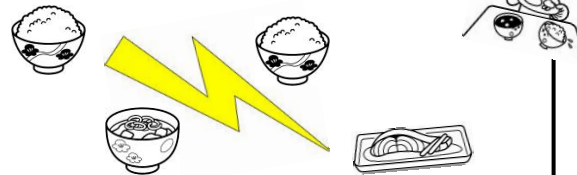
ごはん

おかず(主菜)

おかず(副菜)

(例) お弁当

② 「ばかり食べ」にさようなら



一品ずつ食べると、好きなものばかり食べてしまい、バランスのとれた食事ができません。ごはんとおかずを交互に食べる習慣をつけましょう。

③ 口中調味で優れた味覚を育てよう



ごはんとおかずを交互に口に運び、口の中で調味し、味わう食べ方を「口中調味」といいます。おいしく食べるための食べ方で、日本の食文化のひとつです。

平成27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)	蛋白質 (g)	家庭で補ってほしい食品
17	月	ポークカレー コールスローサラダ 果物	ミルク 小魚	348	20.8	大豆・大豆製品
18	火	夏野菜と豚肉の揚げ煮 三色おひたし ふりかけ	ミルク せんべい	326	17.8	海藻類
19	水	魚の塩焼 ごまあえ みそ汁 果物	番茶 おにぎり	290	16.1	緑黄色野菜
20	木	お好み献立				
21	金	魚の梅肉ソース おひたし みそ汁 果物	ミルク サンドパン	377	21.7	種実類
24	月	肉じゃが わかめサラダ ごま塩	牛乳 ゆでとうもろこし	320	14.7	魚介類
25	火	鶏肉の甘酢あえ アスパラサラダ 果物	ミルク クッキー	320	17.7	芋類
26	水	マーボー豆腐 すき昆布の華風あえ どじょうのカレー揚げ 果物	牛乳 せんべい	380	17.7	緑黄色野菜
27	木	ハンバーグ おひたし 野菜スープ ごま塩	牛乳 果物	303	16.5	魚介類
28	金	いかのたつた揚げ 大豆とひじきのごまサラダ トマトスープ ふりかけ	番茶 おにぎり	314	16.1	芋類
31	月	夏野菜のカレー ハムのマリネ 果物	牛乳 せんべい	372	13.4	大豆・大豆製品



簡単！夏の常備菜

ラタトゥユ

材料 (4人分)

ナス 中3個
ズッキーニ 中1本
かぼちゃ 1/6個
にんじん 中1/2本
たまねぎ 中1個
とりむね肉 1/2枚
トマト水煮缶 1缶
(又は生のトマト2個位)
にんにく 少々
油 適量
コンソメ 少々
塩・こしょう 少々

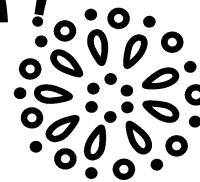
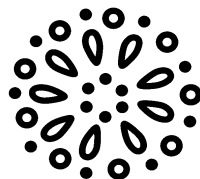
作り方

- ① ナスとズッキーニは輪切りに、にんじん、たまねぎ、にんにくは荒みじん切り、かぼちゃは食べやすい1cm程度の厚さに切る。とりむね肉は一口大に切る。
- ② 鍋に油を入れ、①をさっと炒め、トマト水煮缶、コンソメを加え煮込む。
- ③ 野菜が煮えたら、塩、こしょうで味を調える。

地元の旬はおいしい！

桃 (もも)

これからの時期、地元の桃が旬を迎えます。特に大島地区は県内でも産地として有名です。桃には、疲労回復に即効性のある果糖が豊富に含まれ、疲れやすい夏にはぴったり。冷やし過ぎると甘みが落ちるので、食べる1~2時間前に冷蔵庫へ入れるとちょうどおいしくなります。



- ☆ 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、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)