

# 平成27年10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	木	魚の照り焼 れんこんのカレーきんぴら ワンタン風スープ	牛乳 せんべい	315	19.9	芋類
2	金	洋風煮込み 磯香あえ ごま塩 果物	番茶 おにぎり(鮭)	323	12.4	大豆及び大豆製品
5	月	炒り豆腐カレー風味 大根サラダ ふりかけ	飲むヨーグルト せんべい	299	20.1	緑黄色野菜
6	火	鯖のごまソース おひたし みそ汁	牛乳 人参のマフィン	395	19.2	芋類
7	水	焼肉風 おひたし ふわふわ汁	ミルク クッキー	315	19.7	魚介類
8	木	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 けんちん汁	番茶 おにぎり(ゆかり)	285	15.9	緑黄色野菜
9	金	きのこ入りカレー 大豆入りサラダ 果物	ミルク せんべい	386	17.9	緑黄色野菜

## 幼児期の肥満について

### 肥満調査の結果

6月に市内保育所(園)で3~5歳児 2,061 人を対象に発育調査を行いました。3、4歳児に比べ、5歳児で肥満傾向児の割合が高くなっています。

#### 肥満度+15%以上の割合

	3歳児	4歳児	5歳児	合計
人数	21人	23人	33人	77人
割合	3.1%	3.5%	<b>4.8%</b>	3.8%

H27 三条市調査

「肥満」とは必要以上に体脂肪が増えた状態です。



### 幼児期でも肥満に注意!

幼児期は体脂肪が一生涯のうちで最も少ない時期ですが、その時期に体脂肪が増え始めると、大人になって肥満しやすい体質になります。肥満は、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の引き金になりますので、幼児期から生活習慣に気をつけましょう。

## 肥満を予防しよう

お子さんの生涯の健康のために、太りやすい生活習慣を見直しましょう。

お菓子やジュースなどの買い置きはしない



毎食「お膳のかたち」で



ヘルシーな「和食」を中心に



ゆっくり、よくかんで



体を動かす遊びを



早寝早起き



# 平成27年10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
12	月	体育の日				
13	火	ツナ入りコロッケ きゅうりのゆかりあえ わかめスープ ごま塩	牛乳 サンドパン	411	15.1	果物類
14	水	鶏肉のトマトソース煮 おひたし やさいスープ ふりかけ	番茶 おにぎり(わかめ)	376	15.0	大豆及び大豆製品
15	木	お好み献立				
16	金	さつまいもの酢豚風 おひたし ごま塩 果物	ミルク せんべい	371	17.0	魚介類
19	月	麩のたまごとじ ごまあえ ふりかけ 果物	番茶 ふかしいも	339	14.4	大豆及び大豆製品
20	火	魚照り焼 わかめサラダ みそ汁	プリン風ゼリー あられ	301	17.2	種実類
21	水	鶏肉のたつた揚 おひたし わかめ汁 ごま塩	ミルク 果物	326	19.4	魚介類
22	木	さつまいも入りシチュー まっくろくろすけサラダ 鮭そぼろ 果物	ミルク せんべい	441	20.4	緑黄色野菜
23	金	マーボー豆腐 グリーンサラダ 果物	牛乳 サンドパン	383	17.8	芋類
26	月	厚揚げの中華煮 香りあえ 果物	ミルク クッキー	293	16.9	魚介類
27	火	ハンバーグ おひたし 切干大根のカレースープ	ミルク 果物	324	20.8	海藻類
28	水	すき焼き煮 三色おひたし 果物	番茶 おにぎり(ごま塩)	305	15.1	芋類
29	木	さんまのかば焼 大豆とひじきのごまサラダ みそ汁	ミルク せんべい	420	20.1	緑黄色野菜
30	金	じゃがいものそぼろ煮 和風はな花サラダ 納豆 果物	ヨーグルト	320	16.1	緑黄色野菜

## 保育所おやつ紹介

### ごまみそおにぎり

<b>材料</b>	<b>2個分</b>
ごはん	120g
(子どものごはん茶碗1杯)	
すりごま	小さじ1
みそ	大さじ1/2
みりん	小さじ1

#### 作り方

- ① A を鍋に入れ、弱火にかけ、よく混ぜ合わせる。
- ② ごはんをにぎり、①のごまみそをつける。



## 地元の旬はおいしい!

### 新米

新米の季節です。三条で一番生産量の多い品種は「コシヒカリ」です。甘みと口に含んだときのしっかりとした弾力が人気です。

米を研ぐときは、最初の1、2回はさっと手早く洗い、新米は米1合に対して大さじ1杯(15cc)程度水を減らして炊くことがおいしさのポイントです。



- ☆ 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、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)