

平成27年11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
2	月	炒り豆腐カレー風味 小松菜サラダ ごま塩 果物	牛乳 せんべい	350	17.2	魚介類
3	火	文化の日				
4	水	シーフードコロッケ かぶのゆかりあえ はくさいスープ	のむヨーグルト あられ	332	15.7	緑黄色野菜
5	木	鮭のホイル焼 さつまいものきんぴら みそ汁	番茶 おにぎり	328	16.2	緑黄色野菜
6	金	秋野菜の煮物 ほうれん草のナムル ふりかけ 果物	ミルク サブレ	287	17.1	大豆及び大豆製品
9	月	麩の卵とじ 磯香あえ ごま塩 果物	牛乳(鉄) サンドパン	362	17.8	大豆及び大豆製品
10	火	さばのみそ煮 れんこんサラダ わかめ汁 果物	番茶 おにぎり	389	17.0	緑黄色野菜
11	水	七五三特別献立				
12	木	和風ハンバーグ 三色おひたし みそ汁	果物 チーズ	280	17.3	海藻類
13	金	大豆とポテトのチリソース グリーンサラダ やさいスープ	ミルク クッキー	426	16.2	魚介類

旬の味覚をたっぷり召し上がれ!

待ちに待った新米の季節がやってきました。秋の野菜や果物も実りの時期を迎え、食卓に地元の旬の味覚がたくさん並んでいるのではないのでしょうか。今回は旬について紹介します。

「旬の食べ物」ってすごい!!

- ①一年で最もおいしくなる!
- ②一年で最も栄養価が高い!
しかも、その季節に、体に必要な栄養がたっぷり!
- ③たくさん出荷されるので安い!

最もいいのは地元の旬の食べ物

昔の人は、「一里四方のものを食べれば健康でいられる」と言い伝えてきました。その土地の食べ物はそこで生きている人の体に必要なものを備えており、人とその土地の食べ物は、切り離せない関係だという「身土不二」の考え方です。

今が旬! 地元でたくさん採れる秋の味覚

さつまいも
下田名産「紅あずま」



だいこん・かぶ

煮物や汁物はもちろん、サラダで歯ごたえを楽しむのもおすすめ



さといも
郷土料理「のっぺ」には欠かせない



梨

食後に食べると消化を助ける



はくさい・ねぎ

熱々の鍋には欠かせない



新米

新潟県はおいしい米の産地

他にも新鮮な地元食材がたくさん出回っています。市場やお店をのぞいてみてください。



おすすめ! 炊きたて朝ごはん

ごはんは粒のまま食べるので、パンや麺類に比べ、消化吸収がゆっくりでエネルギーが持続。午前中の集中力を保ちやすく、学力、運動能力の発揮に役立ちます。



平成27年11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	
16	月	さつまいも入りカレー 白菜とりんごのサラダ 果物	ミルク 小魚	362	22.3	緑黄色野菜	
17	火	マーボー豆腐 ごぼう入りサラダ 果物	牛乳 さつまいも入り蒸しパン	415	16.6	魚介類	
18	水	いかのたつた揚げ おひたし 里芋と大根の煮物 ごま塩	ミルクココア せんべい	306	19.0	果物類	
19	木	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	番茶 おにぎり	300	17.2	緑黄色野菜	
20	金	鶏肉のトマトソース煮 大根サラダ 果物	ミルク サンドパン	417	18.5	大豆及び大豆製品	
23	月	勤労感謝の日					
24	火	魚の照り焼 ひじきの五目煮 みそ汁	ミルク 肉まん	368	24.8	緑黄色野菜	
25	水	さつまいも入りシチュー 海藻のごまみそサラダ ごま塩 果物	ミルク クラッカー	425	16.5	大豆及び大豆製品	
26	木	さんまのかば焼 おひたし のっぺい汁	番茶 おにぎり	361	14.2	果物類	
27	金	おでん おひたし 納豆 果物	ミルク せんべい	306	19.1	種実類	
30	月	ハヤシライス フレンチサラダ 果物	牛乳 せんべい	391	13.4	魚介類	

保育所料理紹介

大豆入りサラダ

材料 (4人分)

大豆(乾) 20g
 にんじん 2cm
 きゅうり 1/2本
 キャベツ 葉2枚
 ホールコーン 大さじ2
 ハム 1枚
 酢 小さじ1
 サラダ油 小さじ1
 塩・こしょう 少々
 マヨネーズ 大さじ1・2/3

【作り方】

- ① 大豆は前日から水に浸しておき、少し歯ごたえを残すようにゆでる。
- ② にんじんは千切り、きゅうりは縦半にし、スライスする。
- ③ キャベツ、ハムは食べやすい大きさに切る。
- ④ 野菜を全てゆで、ハムもさっと湯にくぐらす。
- ⑤ 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- ⑥ 材料全てをドレッシングで混ぜ合わせる。
- ⑦ 食べる直前に⑥をマヨネーズで食べる。

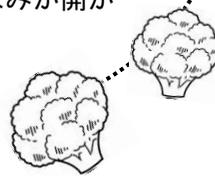


今年大豆が出回り始めました。

地元の旬はおいしい!

ブロッコリー

カロテンやビタミンCが豊富で風邪予防におすすめです。さらに、発がん性物質の解毒作用は野菜の中でもトップクラス。そんな優秀なブロッコリーですが、収穫後は鮮度が落ちるのが早いので、買う時は採れたての地元産を選ぶとよいでしょう。家庭では、冷蔵庫に入れておくとつぼみが開かず保管できます。



- ☆ 栄養成分表示はおやつ(午後)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、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)

