

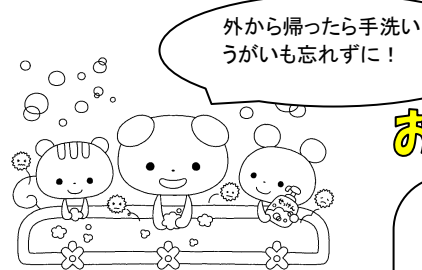
# 平成27年12月 給食だより 3歳以上児

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  | 火  | カレーマーボーフ 切干大根のナムル 果物         | 牛乳 クッキー      | 305          | 13.3    | 緑黄色野菜       |
| 2  | 水  | さつまいもコロッケ かぶのゆかりあえ 白菜スープ ごま塩 | 飲むヨーグルト せんべい | 392          | 15.4    | 魚介類         |
| 3  | 木  | 魚のみそ焼 大根の炒り煮 みそ汁             | 番茶 おにぎり      | 288          | 16.2    | 緑黄色野菜       |
| 4  | 金  | 親子煮 ほうれん草のナムル 納豆             | ミルク サンドパン    | 393          | 24.8    | 海藻類         |
| 7  | 月  | 豚肉の柳川風 あお菜のきのこあえ 果物          | ミルク するめ      | 272          | 22.8    | 芋類          |
| 8  | 火  | 煮魚 すき昆布の華風あえ みそ汁 果物          | 牛乳 クラッカー     | 334          | 18.6    | 緑黄色野菜       |
| 9  | 水  | ハンバーグ おひたし キャベツスープ ごま塩       | ミルクココア せんべい  | 345          | 20.1    | 芋類          |
| 10 | 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      | 309          | 17.2    | 緑黄色野菜       |
| 11 | 金  | さつまいもの酢豚風 白菜の煮びたし 果物         | ミルク サンドパン    | 431          | 19.1    | 海藻類         |

## かぜに負けずに元気に過ごそう！

冬は空気が冷たく乾燥していることで、ウイルスが活発になり、かぜにかかりやすくなります。これからやってくるクリスマスやお正月をみんなで楽しむためにも、かぜに負けないようにしたいですね。



## 注意！お菓子を朝食代わりにしている人

朝、食欲がないからと言って、菓子パンやジュースなどの甘いものを朝食にしている人は要注意！砂糖のとりすぎは、体を冷やしたり、栄養不足につながり、かぜや病気の原因になることがあります。早寝早起きしっかり朝食を！



## かぜに負けない体づくり

### 【体を温める食事】

大根、にんじん、白菜、ねぎなど冬の野菜を使った温かい料理がおすすです。魚や肉、卵、豆腐などたんぱく質の多い食品も毎食とるようにしましょう。



### 【たくさん体を動かして遊ぶ】

元気に体を動かすことで血流促進ほかぽかぽか温まり、免疫力アップ



### 【十分な睡眠】

睡眠は1日の疲れをとり、体力を回復する大切な時間です。良質な睡眠のために9時には寝るよう生活リズムを整えましょう。



楽しい年末年始も生活リズムが大きく乱れないよう、“早寝・早起き・しっかり朝ごはん”を守りましょうね。



# 平成27年12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 |  |
|----|----|----------------------------|----------|--------------|---------|-------------|--|
| 14 | 月  | きのこ入りカレー フレンチサラダ 果物        | ミルク せんべい | 386          | 16.9    | 大豆・大豆製品     |  |
| 15 | 火  | 白身魚のキャロットソース 大豆入りサラダ わかめ汁  | 牛乳 クッキー  | 343          | 15.9    | 緑黄色野菜       |  |
| 16 | 水  | 豚肉と里芋のみそ煮 ごまあえ 果物          | うどん汁     | 283          | 14.0    | 魚介類         |  |
| 17 | 木  | クリスマス特別献立                  |          |              |         |             |  |
| 18 | 金  | 魚のみそ焼 煮菜 みそ汁               | 番茶 おにぎり  | 296          | 16.8    | きのこ類        |  |
| 21 | 月  | かぼちゃ入りシチュー 白菜とりんごのサラダ 鮭そぼろ | 果物 チーズ   | 346          | 16.4    | 海藻類         |  |
| 22 | 火  | おでん ひじきとツナのナムル ごま塩 果物      | 番茶 大学芋   | 339          | 10.1    | 魚介類         |  |
| 23 | 水  | 天皇誕生日                      |          |              |         |             |  |
| 24 | 木  | さばのごま風ソース おひたし のっぺい汁       | クリームあえ   | 369          | 14.5    | 大豆・大豆製品     |  |
| 25 | 金  | すきやき煮 磯香あえ 果物              | 番茶 おにぎり  | 305          | 16.8    | 芋類          |  |
| 28 | 月  | じゃがいものそぼろ煮 和風はな花サラダ ふりかけ   | ミルク 果物   | 301          | 17.4    | 魚介類         |  |
| 29 | 火  | えびと白菜のクリーム煮 小松菜サラダ ごま塩     | 牛乳 せんべい  | 350          | 15.5    | 海藻類         |  |

## 簡単料理紹介

### 大根入りポトフ

材料 (4人分)  
 大根 1/4 本  
 にんじん 1/2 本  
 玉ねぎ 1/2 個  
 キャベツ 1/4 個  
 ソーセージ 4本  
 ローリエの葉 1 枚  
 コンソメ 適量  
 塩・こしょう 適量

#### 作り方

- ① 大根は2cm 厚の輪切りにして、半分に切り、大根が透き通るまで下ゆでする。
- ② にんじんは縦4つ切りにして、5cm 程の長さに切る。玉ねぎ、キャベツはくし切りにする。
- ③ 鍋にコンソメ、ローリエ、①、にんじん、玉ねぎを入れて中火で煮る。
- ④ 玉ねぎが透明になってきたら、キャベツ、ソーセージを加えて煮る。
- ⑤ 最後に塩、こしょうで味を調える。

出来上がったら火を止めて一度冷ますと味がしっかり染み込みます。



## 地元の旬はおいしい!

### キャベツ

冬キャベツがおいしい時期を迎えました。寒さの中で育ったキャベツは、甘味や旨味がたっぷり。また、キャベツはかぜ予防に必要なビタミンCや胃腸粘膜を守るビタミンUが多いため、風邪や胃腸炎の流行るこの時期にはぴったりの野菜です。キャベツは煮込み料理、サラダ、炒めものなどいろいろな料理に合います。毎日食べたい野菜ですね。



- ☆ 栄養成分表示はおやつ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)