

平成28年1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	金	お正月				
2	土	お正月				
4	月	麩の卵とじ 海藻のごまみそサラダ 果物	牛乳 クッキー	345	14.9	緑黄色野菜
5	火	やさいメンチカツ 浅漬 ベーコンスープ	牛乳 せんべい	362	15.8	魚介類
6	水	マーボー豆腐 ごぼう入りサラダ 果物	ミルクココア 小魚	317	23.3	種実類
7	木	魚のみそ焼 うの花炒り 七草スープ	番茶 おにぎり	297	17.5	海藻類
8	金	肉じゃが れんこんサラダ ふりかけ 果物	ミルク サンドパン	442	20.7	大豆及び大豆製品
11	月	成人の日				
12	火	魚のホイル焼 ごまあえ 切干大根のカレースープ	のむヨーグルト せんべい	296	20.0	芋類

朝ごはんをおいしく食べよう

朝寒くてなかなか布団から出られない人や、眠くて朝ごはんがおいしく食べられないという人はいませんか。朝ごはらは、体を目覚めさせるスイッチです。寒い日こそしっかり食べて、元気に一日をスタートしたいですね。



朝ごはんをおいしくする3か条

①早寝早起き

朝起きて食欲が出るまでは30分程時間がかかります。朝起きて、あわてて食べる習慣があれば、余裕を持って食事ができるよう、毎朝時間を決めて起きましょう。



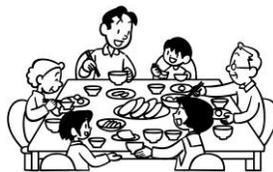
②体を動かす

せっかく早く起きて、まごころしては寝ているのと同じ。着替えをする、顔を洗う、朝食のお手伝いをするなど、体を動かすことで胃腸の働きも活発になり、食欲が出てきます。



③みんなで食べる

一人で食べるより、みんなで一緒に食べる方が、楽しいですね。楽しい気持ちが「おいしい」につながっていきます。



忙しい日の朝の工夫

料理しなくていいものを

夕飯のみそ汁やおかずは少し多めに作って朝ごはんに。納豆や煮物などの常備菜も大活躍。



下ごしらえで手間を省く

魚や肉は下味をつけて冷蔵庫へ。野菜は切っておいたり、ゆでておいたりするの一手。

パターンを決めて悩まない

ごはん、みそ汁、納豆、煮物など、毎朝おきまりのパターンを決め、時々一品だけ変える程度でも十分。



朝ごはんて体内リズムを整えよう

私たちの体の中には「体内リズム」があるのを御存じですか。一日の中で、睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化を司る大切な機能です。このリズムは不規則な生活が続くと、ずれが生じ心身の不調につながります。毎日同じ時間に起きて朝の光を浴び、しっかり朝食をとることで、同じリズムを刻み、元気に過ごすことができます。



平成28年1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
13	水	さつまいも入りシチュー 大根のサラダ 鮭そぼろ	お茶 きなこマカロニ	370	15.9	緑黄色野菜
14	木	豆腐の中華煮 もやしのナムル 果物	番茶 おにぎり	316	17.1	緑黄色野菜
15	金	鯖のごまみそ焼 煮菜 けんちん汁	ミルク クッキー	328	20.4	海藻類
18	月	茶碗蒸し 三色おひたし 納豆 果物	牛乳 せんべい	306	21.7	芋類
19	火	魚の照り焼 里芋と大根の煮付 みそ汁	番茶 おにぎり	274	15.6	緑黄色野菜
20	水	大豆とポテトのチリソース 磯香あえ きのコスープ	ヨーグルトあえ	374	12.1	種実類
21	木	しゅうまい おひたし コーンスープ ごま塩	牛乳 果物	261	14.3	魚介類
22	金	たまご入りカレー フレンチサラダ 果物	ミルク せんべい	409	18.3	大豆及び大豆製品
25	月	車麩と鮭の揚げ煮 おひたし わかめ汁	番茶 中華まん	276	17.2	きのこ類
26	火	ハンバーグ おひたし たい菜のかきたまスープ	ミルク 果物	288	20.8	魚介類
27	水	中華丼 華風サラダ 果物	うどん汁	295	14.4	大豆及び大豆製品
28	木	鶏肉の照り焼 切り干し大根の含め煮 のっぺい汁	番茶 きなこおはぎ	352	16.3	魚介類
29	金	おでん 大豆とツナのサラダ ごま塩 果物	牛乳 サンドパン	409	16.5	緑黄色野菜

地元の伝承料理

煮菜

材料 (4人分)

たい菜の塩漬け 1把
(だいこん菜などの
塩漬けでも代用可)

人参 1/2本
こんにゃく 1/3袋
油揚げ 1/2枚
打ち豆 大さじ2
油 小さじ1
だし汁 2カップ
みそ 大さじ1

(たい菜の塩分によって調整する)

【たい菜漬けの塩出しの仕方】

深めの鍋にたっぷりの水と2cm程の長さに切ったたい菜漬けを入れ、火にかけ、沸騰したらザルにあげる。これを2~3回繰り返す。(少しだけ塩気が残るくらいまで塩出しをする。)

作り方

- ① 塩出しをした煮菜は3cm程の長さに切る。人参、こんにゃくは短冊切り、油揚げは細切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、人参、煮菜を炒め、こんにゃく、油揚げ、打ち豆を加え煮る。
- ③ 最後に味をみながら、みそを加える。

地元の旬はおいしい!

たい菜漬け

たい菜漬けは、冬の間でも青菜が食べられるよう塩漬けにして保存するという、昔の人の知恵から生まれた食材です。

直売市や小売店に地元の方が漬けたものがたくさん出回っています。漬物独特の風味がチャーハン、スープ、炒め物などいろいろな料理のアクセントになります。



- ☆ 栄養成分表示はおやつ栄養量も含みます。
- ☆ 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)