

# 平成28年2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  | 月  | 豆腐と豚肉のうま煮 すき昆布の華風あえ ふりかけ 果物      | 牛乳 せんべい    | 320         | 16.3   | 芋類          |  |
| 2  | 火  | 魚のみそ焼 フレンチサラダ 切干大根のカレースープ        | ミルクココア 果物  | 317         | 21.4   | 緑黄色野菜       |  |
| 3  | 水  | 節分の日特別献立                         |            |             |        |             |  |
| 4  | 木  | 鶏肉のトマトソース煮 おひたし 果物               | 番茶 おにぎり    | 336         | 11.8   | 魚介類         |  |
| 5  | 金  | さつまいも入りシチュー ブロッコリーのマリネ 鮭そぼろ      | 乳酸菌飲料 せんべい | 406         | 16.0   | 大豆及び大豆製品    |  |
| 8  | 月  | 炒り豆腐カレー風味 ひじき入りサラダ 果物            | うどん汁       | 331         | 18.5   | 魚介類         |  |
| 9  | 火  | ハンバーグフルーツソース おひたし はくさいの豆乳スープ ごま塩 | ミルク せんべい   | 380         | 22.3   | 果物類         |  |
| 10 | 水  | 鯖のおろしソース ほうれん草納豆 さつまいも汁          | 牛乳 するめ     | 336         | 22.7   | 海藻類         |  |
| 11 | 木  | 建国記念の日                           |            |             |        |             |  |
| 12 | 金  | 豚肉の柳川風 切干大根のナムル 果物               | 番茶 おにぎり    | 297         | 12.7   | 大豆及び大豆製品    |  |

## ごはんをしっかり食べよう

家族みんなで囲む食事は「ごはんが一番」という家庭は多いものです。ごはん食は昔から日本人が食べてきた伝統的な食事。飽食の現代、食べ物がたくさんあふれていますが、ごはんをしっかり食べることは、肥満や生活習慣病予防につながる大切な習慣です。

### お弁当のごはん量を計りました

|        | 3歳児  | 4歳児  | 5歳児  |
|--------|------|------|------|
| 男児     | 109g | 117g | 124g |
| 女児     | 98g  | 106g | 113g |
| 各年齢目安量 | 110g | 120g | 130g |

全体的にごはん量が少ない傾向です。目安量のごはんをしっかり食べることでバランスのよい食事になります。お子さんにごはん量を確認しながら少しずつ量を増やして目安量に近づけましょう。

\* 数値は平均値(H27.11調査)



## ごはんをしっかり食べるとどうなるの？



### ① おやつが少なくなる

「すぐに小腹が空く」「夕食前にどうしてもおやつを食べすぎる」という人はごはんをしっかり食べましょう。粉でできているパンや麺に比べ、粒のまま食べるごはんは消化・吸収がゆっくりで腹持ちがよく、おやつの食べすぎを防ぎます。

### ② 油や塩分の摂りすぎを防ぐ

ごはんは米と水だけでできていますが、おかずには油や調味料が使われています。ごはんを少量にしてその分おかずを多く食べる習慣になると、油や塩分の摂りすぎにつながり、肥満や生活習慣病を招きます。ごはんとおかずは1:1の量がベストバランスです。

### 食事全体のエネルギーが下がる

エネルギー(カロリー)の高いお菓子などのおやつや油が減り、食事全体のエネルギーを下げるすることができます。ごはんをしっかり食べた方が肥満予防につながります。



肥満予防に！

### ごはんて地産地消



体を健康に保つ秘訣の1つに「地元でとれた食べ物をたっぷり使った食事をする」ということがあります。食事の半分を占める主食を地元産のごはんにするだけで、たっぷり地元の食べ物を食べることができます。また、地元農家さんも元気になりますね。

# 平成28年2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 |
|----|----|---------------------------------|-----------------|--------------|---------|-------------|
| 15 | 月  | 魚の照り焼 煮菜 みそ汁 果物                 | ミルク サンドパン       | 394          | 23.9    | 種実類         |
| 16 | 火  | さつまいも入りコロッケ かぶのゆかりあえ わかめスープ ごま塩 | 果物 チーズ          | 342          | 13.4    | 魚介類         |
| 17 | 水  | 麩のたまごとじ 小松菜のナムル なめたけの佃煮         | 番茶 おにぎり         | 295          | 14.7    | 海藻類         |
| 18 | 木  | マーボー豆腐 磯香あえ 果物                  | ミルク せんべい        | 295          | 18.7    | 芋類          |
| 19 | 金  | 豆腐の揚げだんご おひたし 鱈汁                | 番茶 ふかしいも        | 330          | 15.1    | 果物類         |
| 22 | 月  | さつまいも入りカレー おひたし 果物              | ミルク せんべい        | 381          | 17.6    | 大豆及び大豆製品    |
| 23 | 火  | 魚の塩焼 五目豆 みそ汁 果物                 | ミルク さつまいも入り蒸しパン | 384          | 25.5    | 緑黄色野菜       |
| 24 | 水  | カツ丼 おひたし わかめ汁 果物                | 牛乳 クッキー         | 382          | 22.0    | 種実類         |
| 25 | 木  | 鯖のみそ煮 マカロニサラダ たい菜のかきたまスープ       | 番茶 おにぎり         | 296          | 15.1    | 芋類          |
| 26 | 金  | さつまいもの酢豚風 おひたし ふりかけ 果物          | ミルク サンドパン       | 429          | 20.4    | 大豆及び大豆製品    |
| 29 | 月  | ハヤシライス 海藻のごまみそサラダ 果物            | 牛乳 せんべい         | 377          | 13.6    | 魚介類         |

## 保育所料理紹介

### 大豆とポテトのチリソース

| 材料    | (4人分) |
|-------|-------|
| 大豆    | 20g   |
| じゃがいも | 中 2個  |
| ウインナー | 中 4本  |
| 揚げ油   | 適量    |
| 生姜    | 少々    |
| にんにく  | 少々    |
| ねぎ    | 10cm  |
| 炒め油   | 小さじ 1 |
| 砂糖    | 小さじ 1 |
| しょうゆ  | 小さじ 1 |
| 酒     | 小さじ 1 |
| ケチャップ | 小さじ 2 |

### 【作り方】

- 大豆は一晩水に浸けてふやかし、水分を切っておく。
- じゃがいもは拍子木切り(棒状)にし、ウインナーは輪切りにする。
- 大豆、じゃがいも、ウインナーは順番に素揚げにする。
- しょうが、にんにくはすりおろし、ねぎはみじん切りにする。
- 鍋に油を入れ、しょうが、にんにく、ねぎを炒めて調味料を加える。
- 3を加えてタレをからめる。

節分に豆を  
食べよう



## 地元の旬はおいしい!

### さつまいも【越紅】

このくれない  
三条のさつまいもといえば下田地区の特産品「越紅」。秋に収穫し、40日以上貯蔵することで糖度が増すため、今の時期に最も多く出荷されています。

保育所(園)では、さつまいもを使った料理がたくさん登場します。献立表から探してみてください。



- ☆ 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)