

平成28年8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	かぼちやのそぼろ煮 変わり棒々鶏 果物	牛乳 せんべい	357	13.4	大豆及び大豆製品
2	火	ハヤシライス アスパラサラダ 果物	牛乳 クッキー	359	13.9	海藻類
3	水	白身魚のキャロットソース おひたし みそ汁 梅干のおかかあえ	番茶 おにぎり	293	15.6	果物類
4	木	焼肉風 おひたし やさいスープ	のむヨーグルト せんべい	299	16.8	魚介類
5	金	ツナ入りコロッケ きゅうりの浅漬 キャベツスープ ごま塩	牛乳 サンドパン	425	14.8	緑黄色野菜
8	月	マーボーなす 小松菜のサラダ 果物	番茶 えだまめ	296	14.3	種実類
9	火	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁 ミニトマト	シャーベット チーズ	309	21.7	緑黄色野菜
10	水	親子煮 甘酢あえ 果物	番茶 おにぎり	300	12.3	大豆及び大豆製品
11	木	山の日				
12	金	鶏肉のトマトソース煮 コールスローサラダ 果物	ヨーグルト せんべい	365	12.8	魚介類

上手に水分補給

どのくらい飲んだらいいの？

1日に必要な水分量は、幼いときほど多く、体重1kg当たりで、新生児では50～120ml、乳児で120～150ml、幼児なら90～100ml、学童で60～80mlが必要です。一方、成人の場合、40～50mlで充分です。学童でも大人の倍近くの水分を必要としており、体重20kgの子どもは、毎日1.2ℓ～1.6ℓの水分が必要です。



何をとればいいの？

食事から水分補給

夏野菜は、水分が豊富に含まれています。ミネラルを同時にとれるのでおすすめです！



甘いものに注意！

さわやかな炭酸飲料や冷たいジュースはごくごく飲んでしまいがちですが、これらには約10%の糖分が含まれているものもあるので飲みすぎには注意が必要です！



のどの渇きを感じたとき、すでに脱水が始まっています。

水や麦茶がオススメ

カフェインを含まない水や麦茶は水分補給に適しています。



のどの渇きを感じる前に水分をこまめにとりましょう！

平成28年8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	お盆				
16	火	お盆				
17	水	豚肉の柳川風 ごま酢あえ 果物	ミルク 小魚	301	26.5	大豆及び大豆製品
18	木	魚のみそ焼き おひたし そうめん汁	牛乳 あられ	317	21.1	芋類
19	金	夏野菜と豚肉の揚げ煮 三色おひたし ふりかけ	牛乳 サンドパン	343	15.5	海藻類
22	月	肉じゃが わかめサラダ ごま塩 果物	牛乳 ゆでとうもろこし	347	15.0	魚介類
23	火	鶏肉の甘酢あえ じゃがいもの和風サラダ みそ汁	ミルク クッキー	386	23.5	緑黄色野菜
24	水	お好み献立				
25	木	ハンバーグ トマトときゅうりのサラダ やさいスープ ごま塩	牛乳 果物	312	16.3	芋類
26	金	いかのたつた揚げ 大豆とひじきのごまサラダ アスパラスープ ふりかけ	番茶 おにぎり	317	16.1	緑黄色野菜
29	月	カレーマーボー豆腐 おひたし 果物	牛乳 ゆでじゃが	293	15.7	海藻類
30	火	魚のみそ焼き すき昆布の含め煮 みそ汁	ミルク 果物	285	23.1	緑黄色野菜
31	水	夏野菜のカレー 海藻のゴマみそサラダ 果物	牛乳 せんべい	374	13.1	大豆及び大豆製品



簡単！夏の朝ごはん

さっぱりサラダそうめん

材料 (4人分)

にんじん 1/3 本
えのき 1/2 袋
レタス 3~4枚
ハム 2束
そうめん 2束
めんつゆ(ストレート) 5カップ
ごま油 大さじ1
レモン汁 1/2 個分



作り方

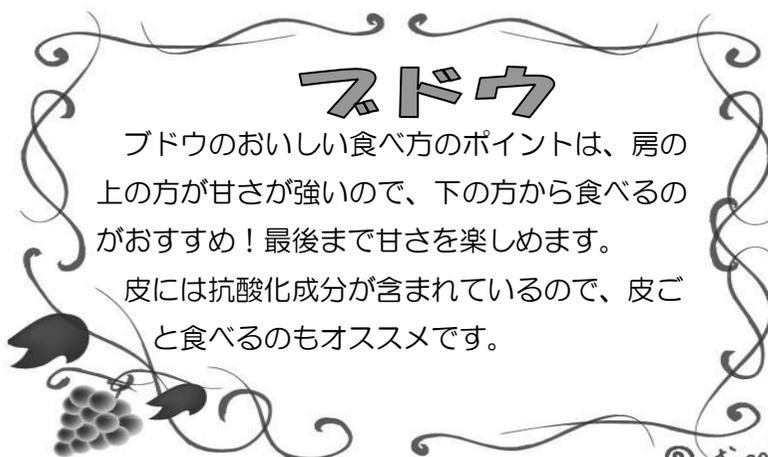
- ① そうめんをゆで、にんじんの千切り、食べやすく切ったえのきも一緒にゆでる。
- ② ①がゆで上がったらざるにとって水気を切る。レタスの細切りとハムの千切りを混ぜる。
- ③ めんつゆにごま油、レモン汁を混ぜ合わせる。
- ④ ②を器にとって、③をかける。

地元の旬はおいしい！

ズドゥ

ズドゥのおいしい食べ方のポイントは、房の上の方が甘さが強いので、下の方から食べるのがおすすめ！最後まで甘さを楽しめます。

皮には抗酸化成分が含まれているので、皮ごと食べるのもオススメです。



- ☆ 栄養成分表示はおやつ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 Tel34-5448(直通)