

# 平成28年7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	マーボーなす 三色ひたし 小女子の甘辛 果物	飲むヨーグルト あられ	350	18.9	種実類、海藻類	
4	月	かぼちゃのそぼろ煮 ハムのマリネ ふりかけ 果物	ミルク サンドパン	409	18.4	大豆及び大豆製品	
5	火	鶏肉のハワイアン おひたし アスパラと卵のスープ	番茶 おにぎり	316	16.0	芋類	
6	水	七夕特別献立					
7	木	かぼちゃコロッケ きゅうりの浅漬 ベーコンスープ ごま塩	牛乳 小魚	366	18.8	海藻類、果物類	
8	金	ポークカレー グリーンサラダ 果物	ミルク せんべい	404	18.7	魚介類	
11	月	じゃがいものそぼろ煮 変わりごま酢あえ ふりかけ	牛乳 サンドパン	408	17.1	大豆及び大豆製品	
12	火	魚の照り焼 ひじき豆 みそ汁 果物	牛乳 クッキー	364	21.7	種実類	
13	水	和風ハンバーグ おひたし やさいスープ ごま塩	果物 チーズ	290	15.9	魚介類	
14	木	豆腐の中華煮 磯香あえ 果物	番茶 おにぎり	273	15.1	芋類	

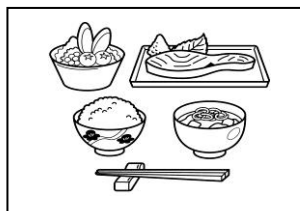
## 夏を元気に過ごすために

暑さで体力や食欲が落ちやすい時期です。元気に過ごすための生活のポイントを紹介します。

### 1 1日3食 バランスのよい食事を

「お膳のかたち」

暑い夏は、食欲がなくて単品になりがちですが、できるだけ毎食お膳のかたちを目指しましょう。



### 2 夏野菜を たっぷり食べよう

疲労回復や美肌に効果的

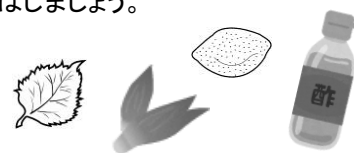
太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜は、色が濃く鮮やかなことが特徴。ビタミンなどの栄養素が豊富です。



### 3 食欲がない時の 料理の工夫

香りと酸味で食欲アップ

香りが良い香味野菜や、酢やレモン汁などのほどよい酸味は食欲を増します。様々な料理に上手に使って、夏の暑さを吹き飛ばしましょう。



### 4 糖分のとりすぎに注意

ジュース など



糖分の多いジュースやアイスなどは食べすぎると食欲が落ちる原因になります。大切な食事がとれなくなると、夏バテしやすくなります。水分補給は水かお茶にしましょう。

### 5 しっかり睡眠



夏は体力が消耗しやすい時期です。しっかり睡眠をとって体を休めましょう。

# 平成28年7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	金	魚のバーベキューソース きゅうりのゆかりあえ みそ汁	フルーツポンチ	262	13.5	海藻類
18	月	海の日				
19	火	魚のみそ焼 おひたし けんちん汁	番茶 おにぎり	342	21.4	海藻類、果物類
20	水	麩の卵とじ 小松菜のナムル ふりかけ 果物	牛乳 ゆでとうもろこし	326	18.5	種実類
21	木	夏野菜のカレー フレンチサラダ 果物	ミルク クッキー	396	16.1	大豆及び大豆製品
22	金	マーボードーフ 大豆とひじきのごまサラダ 果物	牛乳 せんべい	332	16.1	魚介類
25	月	鶏肉の甘酢あえ おひたし みそ汁	牛乳 クッキー	343	20.3	種実類
26	火	魚の照り焼 切干大根のナムル みそ汁 果物	牛乳 ゆでじゃが	321	21.6	芋類
27	水	大豆とポテトのチリソース おひたし キャベツスープ	ミルク 果物	338	14.8	魚介類
28	木	ししゃものカレー揚げ 変わり棒々鶏 みそ汁 ごま塩	番茶 おにぎり	345	17.3	乳類
29	金	豚肉の柳川風 甘酢あえ 果物	牛乳 せんべい	305	14.5	魚介類

## 地元の旬はおいしい!

新潟県は枝豆の収穫量、消費量共に多い地域です。

### 枝豆の豆知識

近年の健康志向に伴う日本食ブームや冷凍技術の普及により、2000年頃にはアメリカ、ヨーロッパ等海外でも枝豆が食べられるようになり、「EDAMAME」と呼ばれるようになりました。



## 農家直伝! 枝豆のゆで方

《目安》

枝豆…500g 鍋の大きさ…24cm ゆで時間…4~5分

### 作り方

- ① 枝豆をよく水洗いしてから、少しの塩でもむ。
- ② 枝豆を鍋に入れる。鍋の高さの半分以下(1/3 くらい)の量になるようにする。
- ③ コップ1杯(200~250 cc)の水を入れて、強火で一気に3分加熱する。(初めてのときはひたひたの水を加えるとよい。ふきこぼれたら少しふたをずらす。)
- ④ 上と下をひっくり返すように鍋をゆする。(下の方が青い)
- ⑤ ふたをして再度1分~1分30秒加熱する。(それでも硬いときはさらに30秒加熱)
- ⑥ 好みの硬さにゆであがった枝豆をすぐにざるにあげ、好みの加減で塩をふる。
- ⑦ うちわなどであおいですばやく冷ます。(広いところに広げるのもよい)



- ☆ 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』はしらすや野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。
- ☆ 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