

平成28年10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	
3	月	炒り豆腐カレー風味 大根サラダ ふりかけ	飲むヨーグルト せんべい	302	19.8	緑黄色野菜	
4	火	鯖のごまソース おひたし みそ汁 果物	牛乳 人参のマフィン	443	21.2	芋類	
5	水	焼肉風 おひたし ふわふわ汁	ミルク クッキー	314	19.5	海藻類	
6	木	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 けんちん汁	番茶 おにぎり	292	16.2	種実類	
7	金	きのこ入りカレーライス 大豆入りサラダ 果物	ミルク せんべい	385	17.8	魚介類	
10	月	体育の日					
11	火	鶏肉のトマトソース煮 おひたし やさいスープ ふりかけ	牛乳 サンドパン	421	17.8	大豆および大豆製品	

子どもの肥満について

肥満調査の結果

6月に市内保育所(園)で3~5歳児 2,073人を対象に発育調査を行いました。肥満の割合は下表のとおりです。

肥満度+15%以上の割合

	3歳児	4歳児	5歳児	全体
人数	31人	19人	38人	89人
割合	4.4%	2.8%	5.6%	4.3%

H28 三条市調査

「肥満」とは体脂肪が過剰に蓄積された状態です。



子どもの肥満に注意!

子どもでも肥満の影響でコレステロールが高くなるなどの脂質異常症や高血圧、糖尿病予備軍になることがあります。また子どもの肥満の60~80%が成人肥満につながる事が分かっており、子どもの肥満解消や予防が生活習慣病予防にもつながります。

肥満を予防しよう

お子さんの生涯の健康のために、太りやすい生活習慣を見直しましょう。

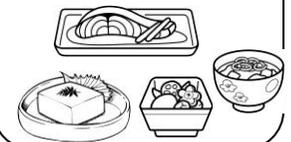
お菓子やジュースなどの買い置きはしない



毎食「お膳のかたち」で



ヘルシーな「和食」を中心に



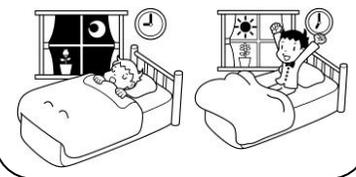
ゆっくり、よくかんで



体を動かす遊びを



早寝早起き



平成28年10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
12	水	ツナ入りコロケ ゆかりあえ わかめスープ ごま塩	ヨーグルト	268	11.3	緑黄色野菜
13	木	お好み献立				
14	金	さつまいもの酢豚風 おひたし ごま塩 果物	ミルク せんべい	376	17.0	魚介類
17	月	麩のたまごとじ ごまあえ ふりかけ 果物	番茶 ふかしいも	339	14.1	海藻類
18	火	鶏肉のたつた揚 おひたし わかめ汁 ごま塩	プリン風ゼリー あられ	384	18.2	魚介類
19	水	魚照り焼 れんこんのカレーきんぴら みそ汁	ミルク 果物	295	18.0	芋類
20	木	さつまいも入りシチュー まっくろくろすけサラダ 鮭そぼろ	番茶 おにぎり	398	19.4	緑黄色野菜
21	金	マーボードーフ グリーンサラダ 果物	牛乳 サンドパン	332	17.0	魚介類
24	月	厚揚げの中華煮 香りあえ 果物	ミルク クッキー	293	16.7	種実類
25	火	ハンバーグ おひたし やさいスープ	ミルク 果物	273	18.3	魚介類、海藻類
26	水	すきやき煮 三色おひたし 果物	番茶 おにぎり	318	16.7	大豆および大豆製品
27	木	さんまのかば焼 大豆とひじきのごまサラダ みそ汁	ミルク せんべい	425	21.9	果物類
28	金	じゃがいものそぼろ煮 和風はな花サラダ 納豆 果物	番茶 おにぎり	382	15.8	海藻類、緑黄色野菜
31	月	洋風煮込み 磯香あえ ごま塩 果物	牛乳 クッキー	343	13.0	魚介類

保育所おやつ紹介

ごまみそおにぎり



材料 **2個分**
 ごはん 120g
(子どものごはん茶碗1杯)
 A すりごま 小さじ1
 みそ 大さじ1/2
 みりん 小さじ1

作り方
 ① A を鍋に入れ、弱火にかけ、よく混ぜ合わせる。
 ② ごはんをにぎり、①のごまみそをつける。

地元の旬はおいしい！ 新米のおいしい炊き方



- 1 米に含まれる脂質の酸化を遅らせ、変質を防ぐため、涼しく直射日光の当たらない場所で保存する。冷蔵庫を利用するのも良い。
- 2 ぬかの臭みが新米に浸透するのを防ぐため、最初に入れた水は軽くかき混ぜる程度にして素早く捨て、その後、米粒が割れないよう気をつけながら研ぎ、3～4回程度水を替える。
- 3 新米は水分を吸収しやすく、いつもどおりに水を入れて炊くと柔らかくなり過ぎてしまうため、水を少なめにする。

- ☆ 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)