

# 平成28年12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)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品
1	木	カレーマードーフ 切干大根のナムル 果物	牛乳 クッキー	311	13.3	1.5	緑黄色野菜
2	金	さつまいもコロッケ かぶのゆかりあえ 白菜スープ ごま塩	飲むヨーグルト せんべい	397	15.3	1.8	魚介類
5	月	豚肉の柳川風 あお菜のきのこあえ 果物	ミルクココア するめ	293	23.9	1.9	種実類
6	火	ハンバーグ 香りあえ キャベツスープ ごま塩	番茶 おにぎり	311	13.9	2.0	海藻類
7	水	えびと白菜のクリーム煮 小松菜サラダ ふりかけ	牛乳 せんべい	356	17.1	2.3	大豆・大豆製品
8	木	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	番茶 大学芋	365	17.8	1.9	緑黄色野菜
9	金	さつまいもの酢豚風 白菜の煮びたし	番茶 中華まん	337	14.0	1.9	魚介類
12	月	たまご入りカレー フレンチサラダ 果物	ミルク せんべい	410	17.9	2.5	海藻類
13	火	白身魚のキャロットソース 大豆入りサラダ わかめ汁	牛乳 クッキー	354	18.0	2.2	種実類

## あなたは大丈夫？適塩で身体をいたわろう

三条市では高血圧予防の取組として、平成 27 年度塩分の摂取状況に関する調査（調査協力者：成人 20～80 歳代 442 人）を行いました。結果、9 割の人が1日の摂取目標量より塩分を多くとっていました。

### 適切な塩分量を知っていますか？

1日の

塩分摂取目標量

塩分に気をつけるには  
目標量を知ることから!!

【成人】



男性 8g 未満



女性 7g 未満

【3～5歳】



4g 未満

今月から保育所給食だよりに食塩相当量を掲載しています。塩分のとり方を意識して、適塩を心がけましょう。



### 塩分のとり過ぎにつながる食習慣



次の項目に当てはまる人は、塩分をとり過ぎる傾向にあります。当てはまる項目を減らせるよう心がけましょう。

**丼もの・カレーライス・めん類を  
味のついた 週3回以上食べる**

ご飯やめん類は  
塩分が多い!

**外食を週2回以上する**

外食は塩分が  
多く含まれている  
料理が多い!

**めん類の汁を 1/3 以上飲む**

ラーメン 1 杯で  
塩分約 6g～8g

**買い物や外食時に  
食塩/ナトリウム表示を見ない**

エネルギー	300kcal
タンパク質	11.4g
脂質	10.9g
炭水化物	37.5g
食塩相当量*	0.3g



同じ食品でも、塩分量が違うことも!!  
食品を選ぶ時は期限表示だけでなく、  
塩分表示も見てください!

※その他の項目には、「食事は満腹になるまで食べる」、「塩魚を2日に1回以上食べる」、「濃い味付けを好んで食べる」、「毎日飲酒する」など全 13 項目あります。

# 平成28年12月 給食だより 3歳以上児

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	食塩相当量(g)	家庭で補ってほしい食品	
14	水	豚肉と里芋のみそ煮 ごまあえ 果物	うどん汁	284	14.0	2.6	大豆・大豆製品	
15	木	魚のみそ焼 煮菜 みそ汁	番茶 おにぎり	316	19.7	2.7	海藻類	
16	金	豆腐と豚肉のうま煮 大豆とひじきのごまサラダ ふりかけ	果物 チーズ	244	15.8	1.6	魚介類	
19	月	すきやき煮 さつまいものきんぴら 果物	ミルク サンドパン	419	20.1	1.6	魚介類	
20	火	さばのごま風ソース おひたし のっぺい汁	番茶 おにぎり	341	15.3	1.8	きのこ類	
21	水	かぼちゃ入りシチュー 白菜とりんごのサラダ 鮭そぼろ	ミルク 果物	370	19.8	1.7	海藻類	
22	木	クリスマス特別献立						
23	金	天皇誕生日						
26	月	じゃがいものそぼろ煮 和風はな花サラダ ごま塩	牛乳 サンドパン	423	16.3	2.0	大豆・大豆製品	
27	火	煮魚 れんこんのきんぴら みそ汁	番茶 おにぎり	318	18.8	2.1	芋類	
28	水	おでん ひじきとツナのナムル 果物	牛乳 せんべい	287	14.8	1.8	魚介類	
29	木	親子煮 磯香あえ 納豆	ミルク クッキー	430	22.0	2.0	大豆・大豆製品	

## 簡単料理紹介



### かぶのポトフ

**材料 (4人分)**  
 牛ばら肉 300g  
 キャベツ 1/4個  
 かぶ 2個  
 にんじん 1本  
 固形コンソメ 3個  
 塩 少々  
 こしょう 少々

**作り方**  
 ①キャベツはくし切り、かぶは半分、にんじんは大きさをそろえて切る。  
 ②なべに水 1~2Lを入れて①と牛ばら肉を強火にかける。沸騰したら弱火にして、アクをとる。  
 ③固形コンソメを加え、味見しながら塩こしょうで味をととのえる。

## 地元の旬はおいしい!



### かぶ

みそ汁や炒め物  
 におすすめ!

かぶの成分は大根の成分とよく似ています。根部にはビタミンCや消化を助けるジアスターゼが多く含まれていますが、栄養的には葉の方が上です。ガン予防に役立つビタミンAを始め、ビタミンB2、Cやストレス解消に有効なカルシウムなどが豊富に含まれています。食物繊維もたっぷりで、便秘にも効果的です。



- 楽しい年末年始も生活リズムが大きく乱れないよう、
- “早寝・早起き・しっかり朝ごはん”を守りましょう。



- ☆ 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)