

平成29年1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
2	月	お正月					
3	火	お正月					
4	水	麩の卵とじ 海藻のごまみそサラダ 果物	牛乳 せんべい	332	14.6	1.5	緑黄色野菜
5	木	やさいメンチカツ さつまいものオレンジ煮 ベーコンスープ	飲むヨーグルト あられ	421	16.8	1.7	魚介類
6	金	魚のみそ焼 うの花炒り 七草スープ	番茶 きなこおはぎ	302	18.2	1.9	種実類
9	月	成人の日					
10	火	豆腐の中華煮 もやしのナムル 果物	牛乳 サンドパン	349	19.4	2.3	海藻類
11	水	和風ハンバーグ かぶのゆかりあえ たい菜のかきたまスープ	ミルク ふかしいも	384	19.9	2.0	魚介類
12	木	魚のホイル焼 ごまあえ 切干大根のカレースープ	番茶 おにぎり	308	17.5	2.2	芋類

感染性胃腸炎に負けずに過ごそう！

胃腸炎は特に秋から冬にかけて流行します。しっかり予防、対策しましょう。また胃腸炎に感染したとき、子どものつらい症状を早く治すにはどうしたらいいでしょうか。

感染の予防方法

手洗い、うがいをしっかりと



二度洗いが効果的！

よく加熱した食品を食べる



目安は1分半以上加熱すること

加熱不足は感染の原因になります。

よく触る所を消毒しよう



水道の蛇口やドアノブ、トイレなどノロウイルスが潜伏している可能性の高い場所を次亜塩素酸系（塩素系の漂白剤）の除菌剤などで消毒しましょう。



普段から規則正しい生活やバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておくことも大切です。

感染したときの対処方法

水分補給

急な水分補給は嘔吐の原因です。症状が落ち着いている時にスプーン1さじから、水分を補給しましょう。様子を見ながら、少しずつ補水をしていきます。

食事内容

脂っこいものやうんちにそのままの形で出てくるような繊維質の多い食材は避けます。スープやお粥のような柔らかくさっぱりとした食事がいいでしょう。



離乳食のイメージで食事を再開しよう！

休養

睡眠は、自然治癒力を高めます。吐き気や下痢が治まれば、よく眠ることもできます。十分休んで体力をつけましょう。



平成29年1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
13	金	肉じゃが れんこんサラダ 果物	ミルクココア 小魚	366	22.0	1.5	種実類
16	月	しゅうまい おひたし コーンスープ ごま塩	果物 チーズ	259	13.6	1.7	魚介類
17	火	魚のフライ おひたし みそ汁	番茶 さつまいものきなこまぶし	408	19.5	1.7	海藻類
18	水	たまご入りカレー フレンチサラダ 果物	ミルク せんべい	408	18.4	2.5	大豆、大豆製品
19	木	鯖のごまみそ焼 煮菜 けんちん汁	番茶 おにぎり	319	15.5	2.3	果物類
20	金	おでん 大豆とツナのサラダ ごま塩 果物	ミルク クッキー	391	18.3	2.0	魚介類
23	月	茶碗蒸し カリカリ大豆サラダ ふりかけ 果物	牛乳 サンドパン	318	21.9	2.0	魚介類
24	火	魚の照り焼 里芋と大根の煮付 みそ汁	番茶 おにぎり	284	17.6	2.1	大豆、大豆製品
25	水	大豆とポテトのチリソース 磯香あえ きのコスープ	番茶 中華まん	366	12.9	2.0	種実類
26	木	中華丼 華風サラダ 果物	うどん汁	297	14.4	2.5	きのこ類
27	金	さつまいも入りシチュー 大根のサラダ 鮭そぼろ	ミルク せんべい	407	19.9	1.7	大豆、大豆製品
30	月	マーボー豆腐 ごぼう入りサラダ 果物	牛乳 さつまいも蒸しパン	424	16.5	1.7	魚介類
31	火	魚のみそ焼 切干大根の含め煮 わかめ汁 果物	牛乳 クッキー	368	21.6	2.2	緑黄色野菜

保育所料理紹介

材料 (4人分)

たい菜(塩漬け) 1把
 にんじん 1/2 本
 油揚げ 1枚
 かまぼこ 約4cm(20g)
 しらたき 1/4 袋(20g)
 油 適量
 しょうゆ 小さじ1
 酒 小さじ1
 みりん 小さじ1
 だし汁 2カップ

～煮菜～

作り方

1 たい菜漬けはゆでこぼして塩出しをし、3cmくらいの長さに切っておく。
 にんじんは短冊切りにする。
 油揚げ、かまぼこ、しらたきは食べやすい大きさに切る。

2 1を油で炒める。

3 ★の調味料で煮る。

新潟県の郷土料理です

地元の旬はおいしい！ たい菜漬け

たい菜漬けは、たい菜を塩漬けして保存性を高めた食材です。かつて雪の多い新潟県では、冬場に不足しがちな緑黄色野菜をたい菜漬けを食べて補っていました。このように、たい菜漬けは昔ながらの知恵と栄養素がたくさん詰まった食材です。



- ☆ 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)