

平成29年3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	水	すきやき煮 おひたし 果物	乳酸菌飲料 せんべい	359	15.4	1.1	魚介類
2	木	ひなまつり特別献立					
3	金	さつまいも入りシチュー 小松菜のサラダ ふりかけ	番茶 おにぎり	391	12.2	2.3	大豆・大豆製品
6	月	炒り豆腐カレー風味 ほうれん草のナムル 果物	うどん汁	307	16.2	2.4	魚介類
7	火	魚の照り焼 切干大根の含め煮 みそ汁	果物 チーズ	362	21.3	2.0	種実類
8	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 するめ	289	22.4	2.1	海藻類
9	木	魚のみそ焼 れんこんのきんぴら なめこ汁	番茶 おにぎり	303	18.7	2.2	果物類
10	金	ポークカレー 大豆とひじきのごまサラダ 果物	ミルク せんべい	452	16.6	2.4	魚介類
13	月	豆腐と豚肉のうま煮 海藻のごまみそサラダ 果物	ミルク さつまいものきなこまぶし	426	18.9	1.5	魚介類

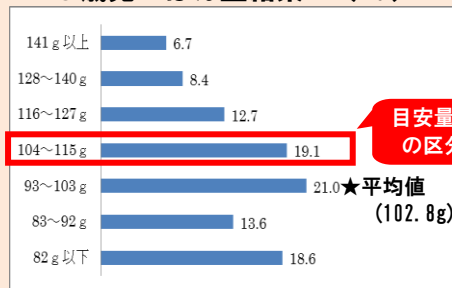


昼食のごはん量を量りました



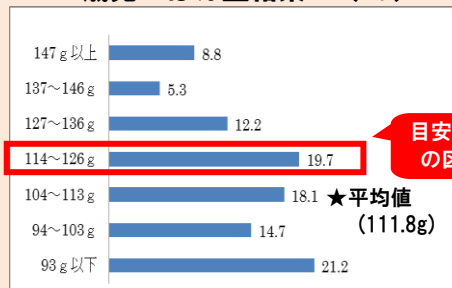
平成28年11月、家庭からごはんを持参している市内保育所(園)27施設の3歳以上児1,970人を対象に計量しました。

3歳児ごはん量結果 (%)



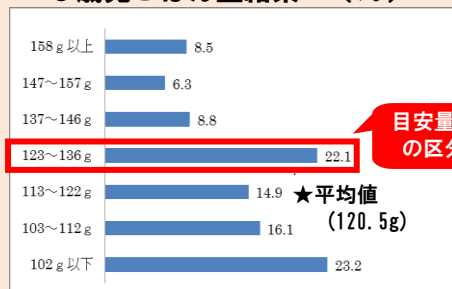
目安量の区分

4歳児ごはん量結果 (%)



目安量の区分

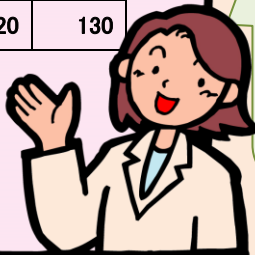
5歳児ごはん量結果 (%)



目安量の区分

各年齢	3歳児	4歳児	5歳児
目安量(g)	110	120	130

今回の結果では、どの年齢も平均値が目安量を下回っていました。目安量を目指するといいですね。



お子さんは、どの区分に当てはまりますか？
1食分のごはんの重さを計ったことが無い方は、この機会にお子さんが食べるごはんの量を量ってみましょう。



見直そう！ごはんのチカラ



油や塩分のとりすぎを防ぐ

ごはんを少量にしてその分おかずを多く食べることが習慣になると、油や塩分のとりすぎにつながります。

ごはんは米と水だけでつくられているので、ヘルシーです！

肥満予防

「すぐに小腹が空く」「夕食前にどうしてもおやつを食べすぎる」という人はごはんをしっかり食べましょう。ごはんは消化・吸収がゆっくりで腹持ちがよく、おやつの食べすぎを防ぎます。

毎日のごはんを安心安全な地場産に！

地産地消



米どころ新潟。三条市でもたくさんのおいしいお米が作られています。一番多い品種はコシヒカリ、他に、冷めてもおいしい「ミルクイーン」、しっかりと食感が特徴の「こしいぶき」、話題の新品種「新之助」などが栽培されています。ぜひ直売所や定期市で探してみてください。

平成29年3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
14	火	魚の照り焼 うの花炒り みそ汁	牛乳 サンドパン	357	24.1	2.2	緑黄色野菜
15	水	お好み献立					
16	木	やさいコロケ キャベツの浅漬 ベーコンスープ ごま塩	牛乳 クッキー	411	13.8	2.0	魚介類
17	金	いわしの梅肉かけ おひたし けんちん汁	番茶 きなこおはぎ	335	14.5	2.0	種実類
20	月	春分の日					
21	火	カレーマーボー豆腐 切干大根のナムル 果物	ミルク みそ入り蒸しパン	357	18.8	2.0	魚介類
22	水	鶏肉のたつた揚げ おひたし みそ汁	ミルクココア 小魚	352	26.9	2.0	種実類
23	木	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	番茶 おにぎり	298	18.3	2.1	緑黄色野菜
24	金	大豆とポテトのチリソース おひたし 海の幸スープ	ミルク 果物	366	17.6	2.1	海藻類
27	月	豆腐の中華煮 大根のナムル 果物	牛乳 サンドパン	447	18.2	2.3	魚介類
28	火	終了式					
29	水	親子煮 おひたし 果物	牛乳 せんべい	287	15.2	1.5	大豆・大豆製品
30	木	洋風おでん ほうれん草のナムル 鮭そぼろ	牛乳 クッキー	368	16.9	2.0	海藻類
31	金	ハヤシライス おひたし 果物	牛乳 せんべい	426	14.0	2.2	魚介類

簡単！朝食料理紹介

小松菜と卵の炒め物



材料 (4人分)
 小松菜 1把
 卵 3個
 みりん 小さじ1
 油 小さじ1
 バター 少々
 しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ① 小松菜は2cmくらいに切る。
- ② 卵を溶きほぐし、みりんを加える。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、バターを入れたら①を入れ、炒める。
- ④ ②を流し入れて、箸で大きく混ぜるように、炒める。
- ⑤ 最後にしょうゆを加え味を調える。

地元の旬はおいしい！ 小松菜

三条産の小松菜はハウス栽培が多く、一年中出回っています。冬場は緑黄色野菜が少ないため、小松菜は貴重な食材です。アクが少ないので、下ゆでせずに煮たり、炒めたりすることができます。また、味にくせがないので、いろいろな料理に使えます。

- ☆ 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
Tel 34-5448(直通)