

平成29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)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品
3	月	かぼちゃのそぼろ煮 ハムのマリネ ごま塩 果物	牛乳 せんべい	347	12.2	1.7	魚介類
4	火	魚の照り焼 変わり棒々鶏 みそ汁	番茶 おにぎり	287	19.1	2.1	海藻類
5	水	ポークカレー グリーンサラダ 果物	ミルク クッキー	417	18.4	2.7	大豆、大豆製品
6	木	コーンコロッセ キゅうりの浅漬 ベーコンスープ ごま塩	牛乳 小魚	340	17.1	1.9	緑黄色野菜
7	金	七夕特別献立					
10	月	じゃがいものそぼろ煮 変わりごま酢あえ ごま塩	フルーツヨーグルト	290	12.9	1.5	魚介類
11	火	鶏肉のハワイアン おひたし アスパラと卵のスープ	乳酸菌飲料 あられ	286	15.9	1.6	種実類
12	水	マーボー豆腐 大豆とひじきのごまサラダ 果物	番茶 おにぎり	317	13.8	1.7	魚介類
13	木	魚のバーベキューソース きゅうりのゆかりあえ みそ汁	牛乳 せんべい	299	16.8	2.2	緑黄色野菜
14	金	麩の卵とじ 小松菜のナムル 果物	ミルク サンドパン	347	19.4	1.6	大豆、大豆製品

夏の食中毒に御用心

6月から9月は、細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。夏場に食中毒が増える理由の一つが「高温多湿な環境」です。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温で活発に増殖し始め、人間の体温程で増殖のスピードを最も速めます。

細菌が増えやすい環境

温度

特に 30℃~37℃
が要注意です。

栄養

食器の食品残渣
や汚れが細菌の
栄養源になります。

水分

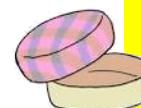
水分を利用して
増殖します。

3つの条件がそろ
うと、時間の経過ととも
に食中毒が発生する
可能性が高くなりま
す。

昼食のごはんを安全に食べましょう

ごはんは冷ましてからふたをしよう

温かいままふたをすると、ふたに水分が付きます。水分は、細菌の増殖する原因です。酢を含ませたキッチンペーパーで弁当箱をふいてから詰めると、細菌の増殖を抑えることができます。



弁当箱や箸をしっかりと洗おう

食器用洗剤を使用して洗った後は、しっかりと乾燥させてください。
弁当箱のふたのパッキンが外せる物は、外して洗いましょう。
熱湯消毒で細菌を死滅させることもオススメです。

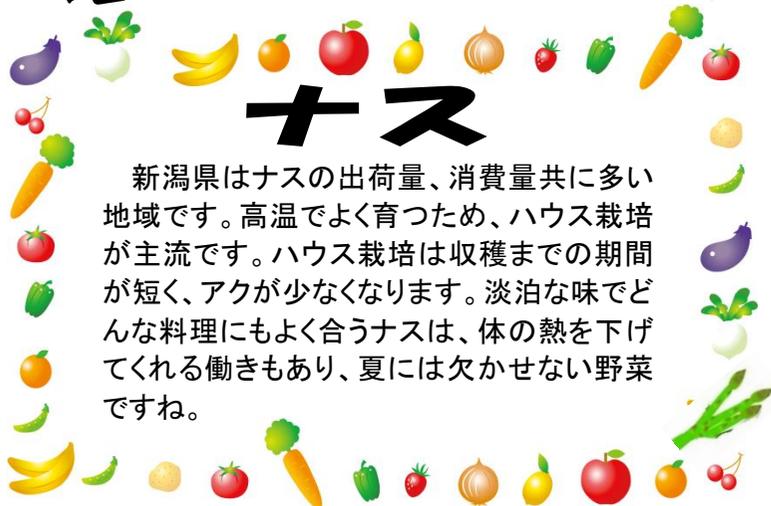


平成29年7月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補って ほしい食品
17	月	海の日					
18	火	厚揚げの中華煮 おひたし 果物	牛乳 ゆでとうもろこし	273	15.1	1.4	種実類
19	水	魚のみそ焼 カレーきんぴら けんちん汁	フルーツポンチ	295	15.4	1.6	海藻類
20	木	夏野菜のカレー フレンチサラダ 果物	ミルク クッキー	392	16.0	2.4	魚介類
21	金	大豆とポテトのチリソース きゅうりの浅漬 キャベツスープ	番茶 おにぎり	349	8.5	2.1	緑黄色野菜
24	月	鶏肉の甘酢あえ おひたし みそ汁	ミルク せんべい	332	23	2.0	魚介類
25	火	ししゃものカレー揚げ 切干大根のナムル みそ汁 果物	番茶 枝豆	258	17.2	1.9	緑黄色野菜
26	水	ハンバーグフルーツソース キャベツのゆかりあえ やさいスープ	ミルク 果物	325	18.9	1.9	魚介類
27	木	魚の照り焼 ひじき豆 みそ汁	牛乳 ゆでじゃが	338	22.6	2.2	緑黄色野菜
28	金	豚肉の柳川風 甘酢あえ 果物	ミルク サンドパン	373	18.8	2.0	魚介類
31	月	マーボーなす 三色ひたし ごま塩 果物	牛乳 クッキー	361	14.6	1.6	海藻類

地元の旬はおいしい!



ナス

新潟県はナスの出荷量、消費量共に多い地域です。高温でよく育つため、ハウス栽培が主流です。ハウス栽培は収穫までの期間が短く、アクが少なくなります。淡泊な味でどんな料理にもよく合うナスは、体の熱を下げてくれる働きもあり、夏には欠かせない野菜ですね。



簡単! 旬のおかず

ナスの揚げびたし

材料 (4人分)

ナス	4個
揚げ油	適宜
にんにくすりおろし	小さじ 1/2
みりん	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
だし汁	200 cc
(鰹だし)	

作り方

- ① ナスはヘタを落とし、縦に1cm程の薄切りにする。
- ② ①の水分を拭き取り、油で素揚げする。
- ③ 漬け汁を混ぜ合わせ、揚げたての②を漬ける。
- ④ 冷蔵庫で冷やす。

- ☆ 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。
- ☆ 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