

# 平成29年8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
1	火	ハヤシライス アスパラサラダ 果物	牛乳 せんべい	375	13.9	2.4	魚介類
2	水	白身魚のキャロットソース きゅうりのゆかりあえ わかめ汁	番茶 おにぎり	280	14.1	2.0	大豆・大豆製品
3	木	肉じゃが わかめサラダ どじょうのから揚げ 果物	のむヨーグルト せんべい	353	15.3	1.3	種実類
4	金	焼肉風 おひたし みそ汁	牛乳 サンドパン	409	22.1	2.1	魚介類
7	月	やきとり風 じゃがいもの和風サラダ みそ汁	番茶 えだまめ	248	19.7	2.1	海藻類
8	火	魚の塩焼き 甘酢あえ そうめん汁	ミルク クッキー	320	21.6	2.9	緑黄色野菜
9	水	ツナ入りコロッケ きゅうりの浅漬 キャベツスープ ごま塩	シャーベット チーズ	275	10.8	1.8	緑黄色野菜
10	木	鶏肉のトマトソース煮 コールスローサラダ 果物	牛乳 せんべい	411	15.4	1.9	芋類
11	金	山の日					
14	月	お盆					
15	火	お盆					
16	水	お盆					

## 考えてみよう！水分補給のこと

1日に必要な水分量は、次のとおりです。（体重1kgあたり）

新生児	150～120ml
乳児	120～150ml
幼児	90～100ml
学童	60～80ml
成人	40～50ml

子どもは大人の倍近くの水分が必要で、体重20kgの子どもは、食事からとる分も含め、毎日1.2ℓ～1.6ℓの水分が必要です。

夏は汗をかきやすいので、十分な水分補給をしましょう



### Point 食事から水分補給

夏野菜には、水分が豊富に含まれています。ミネラルも同時にとれるので、おすすめです！



### Point 甘い飲み物に注意！

さわやかな炭酸飲料や冷たいジュースはごくごく飲んでしまいがちですが、これらには約10%の糖分が含まれているものもあるので、飲みすぎには注意が必要です！



外出や入浴後にコップ1杯の水分をとりましょう

### Point 何をとればいい？

カフェインを含まない水か麦茶が水分補給に適しています。おいしい「三条の水」で暑い夏を乗り切りましょう！



のどの渴きを感じる前に水分をこまめにとりましょう！

# 平成29年8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	木	夏野菜と豚肉の揚げ煮 三色おひたし ごま塩	ヨーグルト せんべい	318	12.6	1.4	魚介類
18	金	魚のみそ焼 きんぴら みそ汁	番茶 おにぎり	287	17.9	2.1	海藻類
21	月	豆腐と豚肉のうま煮 ごま酢あえ 果物	牛乳 ゆでとうもろこし	276	17.1	1.5	魚介類
22	火	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	ミルク クッキー	360	25.5	2.2	果物類
23	水	お好み献立					
24	木	ハンバーグ トマトときゅうりのサラダ やさいスープ	牛乳 果物	329	15.4	1.6	魚介類
25	金	かぼちゃのそぼろ煮 変わり棒々鶏 果物	ミルク サンドパン	407	17.5	1.8	大豆・大豆製品
28	月	マーボーなす 小松菜のサラダ 果物	牛乳 ゆでじゃが	379	15.8	1.7	海藻類
29	火	魚のみそ焼き すき昆布の含め煮 みそ汁	番茶 おにぎり	288	18.0	2.3	緑黄色野菜、果物類
30	水	夏野菜のカレー おひたし 果物	ミルク せんべい	340	15.7	2.3	魚介類
31	木	いかのたつた揚げ 大豆とひじきのごまサラダ アスパラスープ	牛乳 せんべい	320	16.8	1.9	芋類

## 保育所給食料理紹介

～豚肉の柳川風～

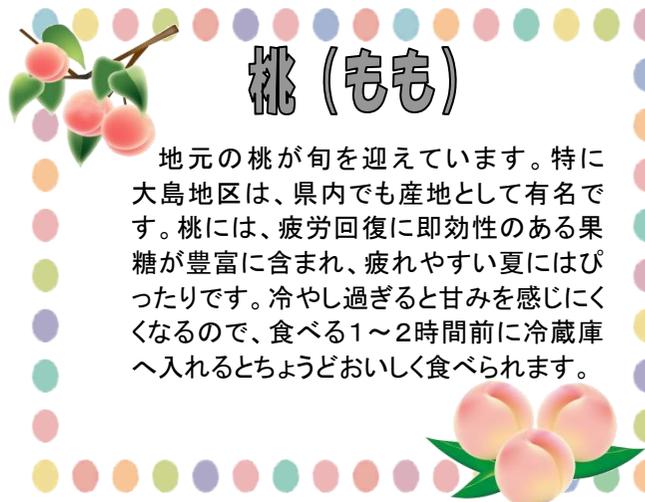
### 材料（4人分）

豚肉細切れ	80g
玉ねぎ	中1個
ごぼう	8cm
にんじん	1/4本
しらたき	1/3袋
さやいんげん	4本
かまぼこ	2枚
卵	2個
油	小さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
酒・みりん	各小さじ1
だし汁	1カップ

### 作り方

- ① にんじん、玉ねぎは薄切り、ごぼうはさがきに水にさらす。しらたきは短く切り、さやいんげんはゆでて、斜め薄切りにする。かまぼこは千切りにする。
- ② 鍋に油を入れて、しらたき、玉ねぎ、ごぼう、にんじん、豚肉の順に入れて炒め、だし汁を加えて煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、調味料、かまぼこを加えて一煮立ちさせ、溶き卵を流し入れ、最後にさやいんげんをちらす。

## 地元の旬はおいしい！



地元の桃が旬を迎えています。特に大島地区は、県内でも産地として有名です。桃には、疲労回復に即効性のある果糖が豊富に含まれ、疲れやすい夏にはぴったりです。冷やし過ぎると甘みを感じにくくなるので、食べる1～2時間前に冷蔵庫へ入れるとちょうどおいしく食べられます。

- ☆ 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。
- ☆ 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