

平成29年10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	
2	月	麩のたまごとじ ごまあえ 果物	飲むヨーグルト せんべい	311	16.3	1.6	魚介類	
3	火	鯖のごまソース おひたし みそ汁	牛乳 人参のマフィン	423	21.1	2.1	海藻類	
4	水	焼肉風 おひたし ふわふわ汁	ミルク クッキー	313	19.2	1.9	果物類	
5	木	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 けんちん汁	番茶 おにぎり	278	15.7	2.2	種実類	
6	金	きのこ入りカレー 大豆入りサラダ 果物	ミルク せんべい	379	17.7	2.6	魚介類	
9	月	体育の日						
10	火	ツナ入りコロッケ ゆかりあえ わかめスープ ごま塩	ヨーグルト	268	11.3	2.0	緑黄色野菜	

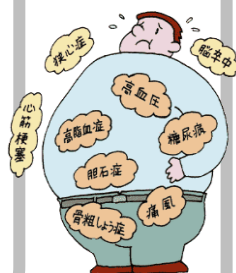
お子さんの健やかな成長のために

発育調査の結果

6月に市内保育所(園)で3~5歳児 2,024人を対象に発育調査を行いました。肥満者の割合は次のとおりです。

		3歳児	4歳児	5歳児	全体
調査人数		637人	697人	690人	2,024人
肥満度	人数	32人	27人	31人	90人
	割合	5.0%	3.9%	4.5%	4.4%

H29 三条市調査



お子さんの生涯の健康のために、生活習慣を見直しましょう。

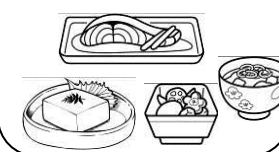
お菓子やジュースなどの買い置きはしない



毎食「お膳のかたち」で



ヘルシーな「和食」を中心に



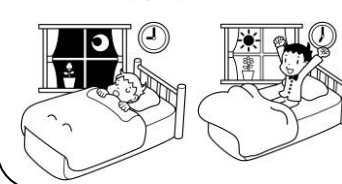
ゆっくり、よくかんで



体を動かす遊びを



早寝早起き



子どもの肥満に注意!

子どもの肥満は、コレステロールの高値や高血圧、糖尿病の予備軍を招くことがあります。また、子どもの肥満の60-80%が成人肥満につながることも分かっています。子どもの頃からの生活習慣を見直し、肥満を予防及び解消することが、将来の生活習慣病予防につながります。

平成29年10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
11	水	お好み献立					
12	木	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	牛乳 サンドパン	342	22.8	2.1	果物類
13	金	さつまいもの酢豚風 おひたし ごま塩 果物	番茶 おにぎり	365	12.5	1.7	魚介類、海藻類
16	月	炒り豆腐カレー風味 大根サラダ 果物	番茶 ふかしいも	327	14.3	1.5	緑黄色野菜
17	火	さつまいも入りシチュー まっくろくろすけサラダ 鮭そぼろ	ミルク せんべい	421	20.2	2.0	大豆・大豆製品
18	水	鶏肉のたつた揚 おひたし わかめ汁 ごま塩	牛乳 サンドパン	397	20.5	2.3	魚介類
19	木	魚の照り焼 れんこんのカレーきんぴら みそ汁	番茶 おにぎり	295	17.6	2.2	大豆・大豆製品
20	金	マーボードーフ グリーンサラダ 果物	プリン風ゼリー あられ	315	14.5	1.8	海藻類、芋類
23	月	厚揚げの中華煮 香りあえ 果物	ミルク 小魚	242	21.2	1.6	海藻類
24	火	ハンバーグ おひたし やさいスープ	果物 チーズ	275	15.9	1.6	芋類
25	水	すきやき煮 三色おひたし 果物	番茶 おにぎり	314	16.8	1.1	種実類
26	木	さんまのかば焼 大豆とひじきのごまサラダ みそ汁	ミルク せんべい	426	21.9	2.0	芋類
27	金	じゃがいものそぼろ煮 和風はな花サラダ 果物	番茶 きなこマカロニ	297	12.2	1.3	魚介類
30	月	洋風煮込み かぶのゆかりあえ 果物	ミルク クッキー	313	13.7	1.8	緑黄色野菜
31	火	鶏肉のトマトソース煮 おひたし やさいスープ	牛乳 せんべい	411	17.0	2.5	魚介類

保育所おやつ紹介

おかかおにぎり

材料 2個分
 ごはん 120g
 (子どものごはん茶碗1杯)
 かつお節 小袋 1/2袋
 しょうゆ 小さじ 1/2

作り方

- ① かつお節はフライパンでさっと空炒りをして香りを出し、しょうゆと混ぜ合わせる。
- ② ごはんに①を混ぜ合わせ、おにぎりにする。

休日のおやつに、お子さんと楽しく作ってみてはいかがでしょうか。

地元の旬はおいしい新米

いよいよ新米の季節です。三条で一番生産量の多い品種は「コシヒカリ」です。甘みと口に含んだときのしっかりとした弾力が人気です。

新米をおいしく食べるポイントは、普段より水を減らして炊くことです。米1合に対して大さじ1杯(15cc)程度の水を減らすのがおすすめです。

- ☆ 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。
- ☆ 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