

平成29年12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	金	カレーマードーフ 切干大根のナムル 果物	牛乳 クッキー	309	13.5	1.5	緑黄色野菜
4	月	豚肉の柳川風 あお菜のきのこあえ 果物	番茶 おにぎり	302	15.3	2.0	魚介類
5	火	さつまいもコロケ かぶのゆかりあえ 白菜スープ	牛乳 せんべい	381	12.4	1.6	種実類
6	水	えびと白菜のクリーム煮 小松菜サラダ ごま塩	ミルク 中華まん	391	21.5	2.5	海藻類
7	木	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	番茶 大学芋	365	17.8	1.9	緑黄色野菜
8	金	さつまいもの酢豚風 白菜の煮びたし 果物	ミルクココア するめ	354	20.5	1.8	大豆・大豆製品
11	月	たまご入りカレー フレンチサラダ 果物	ミルク せんべい	405	17.9	2.5	魚介類、海藻類
12	火	白身魚のキャロットソース 大豆入りサラダ わかめ汁	牛乳 クッキー	355	18.1	2.2	種実類
13	水	豚肉と里芋のみそ煮 白菜とりんごのサラダ 果物	うどん汁	277	13.4	2.5	魚介類
14	木	ハンバーグ 香りあえ キャベツスープ	ミルク 小魚	300	24.3	1.8	海藻類

かぜに負けずに元気に過ごそう!

冬は空気が冷たく乾燥していることで、ウイルスが活発になり、かぜをひきやすくなります。これからやってくるクリスマスやお正月をみんなで楽しむためにも、かぜに負けないようにしたいですね。



外出から戻ったら、すぐにのどについたウイルスを、うがいで洗い流しましょう。



石鹸を使って手首や指の間までしっかり洗いましょう。

かぜに負けない体づくり

【温かい料理をとろう】

にんじん、白菜、ねぎなど冬の野菜を使った温かい料理がおすすです。



【体を動かそう】

運動の習慣をつけ、日頃からかぜに負けない体力をつけましょう! ただし、運動後は汗で体を冷やさないように注意が必要です。

【十分な睡眠を】

睡眠は1日の疲れをとり、体力を回復する大切な時間です。良質な睡眠のために夜9時には寝るように生活リズムを整えましょう。



注意! お菓子を朝食代わりにしていませんか?

朝、食欲がないからと言って、菓子パンやジュースなどの甘いものを朝食にしている人は要注意! 砂糖のとりすぎは、体を冷やしたり、栄養不足につながったりと、かぜや病気の原因になることがあります。早寝早起きを心がけ、しっかり朝食を食べましょう!



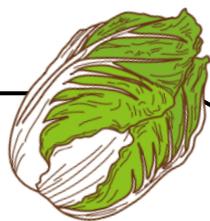
平成29年12月 給食だより 3歳以上児

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
15	金	豆腐の揚げ団子 おひたしきのこスープ	番茶 おにぎり	308	13.1	1.6	海藻類
18	月	すきやき煮 三色ひたし 果物	ミルク サンドパン	351	20.1	1.5	魚介類
19	火	さばのごま風ソース おひたし のっぺい汁	番茶 おにぎり	343	15.4	1.8	大豆・大豆製品
20	水	かぼちゃ入りシチュー ごまあえ 鮭そぼろ	果物 チーズ	354	16.9	1.4	海藻類
21	木	クリスマス特別献立					
22	金	おでん ひじきとツナのナムル 果物	牛乳 ふかしいも	349	14.4	1.8	緑黄色野菜
25	月	親子煮 磯香あえ 納豆	ミルク サンドパン	362	23.2	2.2	種実類
26	火	魚のみそ焼 煮菜 みそ汁 果物	番茶 おにぎり	339	19.7	2.7	海藻類
27	水	豆腐と豚肉のうま煮 大豆とひじきのごまサラダ 果物	牛乳 せんべい	304	15.0	1.5	芋類
28	木	煮魚 すき昆布の華風あえ みそ汁	牛乳 さつまいものきなこまぶし	363	19.7	2.1	緑黄色野菜
29	金	じゃがいものそぼろ煮 和風はな花サラダ ごま塩	牛乳 クッキー	340	12.9	1.5	魚介類

簡単料理紹介

豚肉と白菜の重ね煮



材料	(4人分)	作り方
白菜	8枚	①白菜は、横半分に切る。
豚もも肉スライス	10枚	②豚もも肉は、2等分の長さに切る。
塩	小さじ1/4	③①と②を鍋の中に重ねていき、ブイヨンと水を加えて火にかける。
こしょう	少々	④沸騰したらアクを除いて弱火にし、白菜がやわらかくなるまで煮る。
しょうゆ	小さじ1/2	⑤塩、こしょう、しょうゆで味を調える。
ブイヨン	小さじ1	
水	1カップ	

地元の旬はおいしい!

白菜

淡泊な味なので他の食材との相性も抜群です!

白菜の約95%は水分ですが、ビタミンC、カリウム、マグネシウムや亜鉛などのミネラル類が微量ながらバランスよく含まれます。また、食物繊維が豊富なので、整腸作用が期待できます。



- 楽しい年末年始も生活リズムが大きく乱れないよう、“早寝・早起き・しっかり朝ごはん”を守りましょう。



- ☆ 栄養成分表示はおやつの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)