

# 平成30年1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
4	木	麩の卵とじ 海藻のごまみそサラダ 果物	飲むヨーグルト あられ	312	15.4	1.4	緑黄色野菜
5	金	魚のみそ焼 うの花炒り 七草スープ	牛乳 ふかしいも	357	19.7	2.1	種実類
8	月	成人の日					
9	火	豆腐の中華煮 もやしのナムル 果物	番茶 きなこおはぎ	313	16.3	2.0	海藻類
10	水	和風ハンバーグ かぶのゆかりあえ コーンスープ	牛乳 サンドパン	346	16.9	2.1	魚介類
11	木	魚のホイル焼 ごまあえ 切干大根のカレースープ	牛乳 せんべい	320	19.1	2.2	芋類
12	金	肉じゃが れんこんサラダ 果物	ミルクココア 小魚	317	21.6	1.4	種実類

## 感染性胃腸炎に負けずに過ごそう！

胃腸炎は特に秋から冬にかけて流行します。しっかり予防、対策をしましょう。また胃腸炎に感染した際の対処方法を理解しておきましょう。

### 感染の予防方法

手洗い、うがいをしっかりと



二度洗いが効果的です

よく加熱した食品を食べる



加熱不足は感染の原因になります。

目安は1分半以上加熱

よく触る所を消毒しよう



水道の蛇口やドアノブ、トイレなどノロウイルスが潜伏している可能性の高い場所を次亜塩素酸系（塩素系の漂白剤）の消毒液などで消毒しましょう。



普段から規則正しい生活やバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めておくことも大切です。

### 感染したときの対処方法



#### 水分補給

おう吐後すぐの水分補給はおう吐を繰り返す原因となります。症状が落ち着いている時にひとさじから少量ずつ、水分を補給しましょう。



#### 食事内容

脂っこいものや大便にそのままの形で出てくるような繊維質の多い食材は避けます。スープやお粥のような柔らかくさっぱりとした食事がおすすめです。



#### 休養

睡眠は、自然治癒力を高めます。吐き気や下痢が治まれば、よく眠ることもできます。十分休んで体力をつけましょう。



# 平成30年1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	月	鶏肉の照り焼 おひたし たい菜のかきたまスープ ごま塩	果物 チーズ	244	15.9	1.9	魚介類
16	火	魚のフライ おひたし みそ汁	番茶 鬼まんじゅう	361	18.3	1.6	海藻類
17	水	たまご入りカレー フレンチサラダ 果物	ミルク せんべい	408	18.4	2.5	大豆、大豆製品
18	木	おでん 大豆とツナのサラダ ごま塩 果物	ミルク クッキー	342	18.2	2.1	魚介類
19	金	魚のみそ焼 煮菜 けんちん汁	番茶 おにぎり	277	16.0	2.3	海藻類
22	月	茶碗蒸し カリカリ大豆サラダ ごま塩 果物	牛乳 サンドパン	316	20.4	1.6	魚介類
23	火	魚の照り焼 里芋と大根の煮付 みそ汁	番茶 おにぎり	284	17.6	2.1	大豆、大豆製品
24	水	やさいメンチカツ おひたし やさいスープ	ミルク せんべい	352	18.4	2.1	魚介類
25	木	中華煮 華風サラダ 果物	うどん汁	291	14.4	2.6	きのこ類
26	金	さつまいも入りシチュー 大根のサラダ 鮭そぼろ	ミルク 果物	393	19.4	1.5	大豆、大豆製品
29	月	マーボー豆腐 ごぼう入りサラダ 果物	番茶 中華まん	312	13.5	1.7	魚介類
30	火	魚のみそ焼 切干大根の含め煮 わかめ汁	番茶 おにぎり	316	20.0	2.2	緑黄色野菜
31	水	大豆とポテトのチリソース 磯香あえ みそ汁	牛乳 クッキー	502	18.8	2.3	種実類

## 保育所料理紹介

にな  
～煮菜～

新潟県の  
郷土料理です

### 材料 (4人分)

たい菜(塩漬け) 1把  
にんじん 1/2本  
油揚げ 1枚  
かまぼこ 約4cm(20g)  
しらたき 1/4袋(20g)  
油 適量  
しょうゆ 小さじ1  
酒 小さじ1  
★ みりん 小さじ1  
だし汁 2カップ

### 作り方

1 たい菜漬けはゆでこぼして塩出しをし、3cmくらいの長さに切っておく。  
にんじんは短冊切りにする。油揚げ、かまぼこ、しらたきは食べやすい大きさに切る。  
2 1を油で炒める。  
3 ★の調味料で煮る。

## 地元の旬はおいしい! たい菜漬け

たい菜漬けは、たい菜を塩漬けして保存性を高めた食材です。雪の多い新潟県では、かつて冬場に不足しがちな緑黄色野菜をたい菜漬けを食べて補っていました。このように、たい菜漬けは昔ながらの知恵と栄養がたくさん詰まった食材です。



- ☆ 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)