

# 平成30年2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)	蛋白質 (g)	食塩相当量(g)	家庭で補ってほしい食品
1	木	鶏肉のトマトソース煮 フレンチサラダ 果物	のむヨーグルト せんべい	410	17.1	1.7	海藻類
2	金	節分の日特別献立					
5	月	さつまいもの酢豚風 おひたし なめたけの佃煮	ミルクココア 小魚	342	21.9	2.0	果物類
6	火	ハンバーグフルーツソース おひたし はくさいの豆乳スープ	牛乳 せんべい	399	19.9	2.0	魚介類
7	水	魚の照り焼 おひたし 切干大根のカレースープ	番茶 おにぎり	262	15.2	2.1	芋類
8	木	豆腐と豚肉のうま煮 小松菜のナムル 果物	牛乳 ふかしいも	329	15.8	1.5	魚介類
9	金	ハヤシライス 海藻のごまみそサラダ 果物	牛乳 せんべい	377	13.5	2.3	大豆及び大豆製品



## 昼食のごはん量を量りました

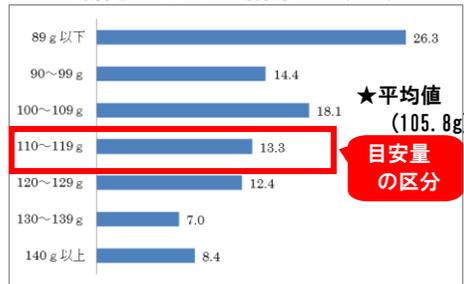


平成29年10月、家庭からごはんを持参している市内保育所(園)27施設の3歳以上児1,906人の計量を行いました。

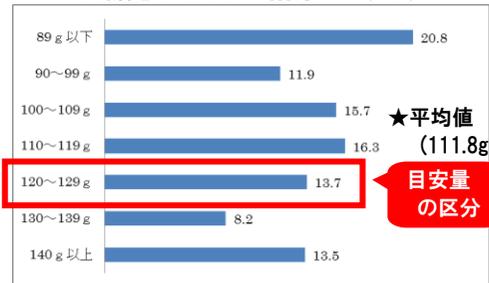


## 見直そう! ごはんのチカラ

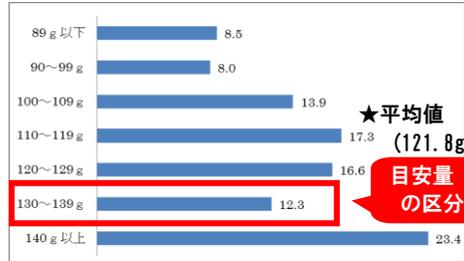
3歳児ごはん量結果 (%)



4歳児ごはん量結果 (%)

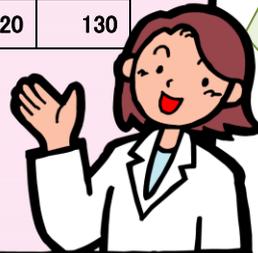


5歳児ごはん量結果 (%)



各年齢	3歳児	4歳児	5歳児
目安量(g)	110	120	130

今回の結果では、各年齢で平均値が目安量を下回っていました。目安量を目指せるといいですね。



### 油や塩分のとりすぎを防ぐ

ごはんを少量にしてその分おかずを多く食べることが習慣になると、油や塩分のとりすぎにつながります。  
ごはんはしっかり食べましょう。

### 肥満予防

「すぐに小腹が空く」「夕食前にどうしてもおやつを食べすぎる」という人はごはんをしっかり食べましょう。ごはんは消化・吸収がゆっくりで腹持ちがよく、おやつの食べすぎを防ぎます。

### 毎日のごはんを安心安全な地場産に!



米どころ新潟。三条市でもたくさんのおいしいお米が作られています。一番多い品種は「コシヒカリ」、他に、冷めてもおいしい「ミルクークイーン」、しっかりと食感が特徴の「こしいぶき」、話題の新品種「新之助」などが栽培されています。ぜひ直売所や定期市で探してみてください。

お子さんは目安量に当てはまりますか?  
この機会にぜひ、お子さんのごはん量を量ってみましょう。

# 平成30年2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)	蛋白質(g)	食塩相当量(g)	家庭で補ってほしい食品
12	月	振替休日					
13	火	さつまいも入りコロケ かぶのゆかりあえ わかめスープ ごま塩	牛乳 せんべい	373	12.1	1.9	魚介類
14	水	豚肉の柳川風 切干大根のナムル 果物	番茶 おにぎり	302	13.5	1.9	緑黄色野菜
15	木	魚のみそ焼 煮菜 みそ汁	ミルク サンドパン	398	26.3	2.9	種実類
16	金	鶏肉の照り焼 おひたし 鱈汁	牛乳 さつまいも入り蒸しパン	372	23.4	2.1	大豆及び大豆製品
19	月	魚の塩焼 すき昆布の含め煮 みそ汁	番茶 おにぎり	285	18.1	2.3	緑黄色野菜
20	火	さつまいも入りカレー おひたし 果物	ミルク せんべい	378	17.4	2.4	海藻類
21	水	親子煮 おひたし 果物	番茶 中華まん	254	14.1	1.7	魚介類
22	木	鯖のみそ煮 マカロニサラダ たい菜のかきたまスープ	果物 チーズ	281	16.8	2.1	芋類
23	金	炒り豆腐 ひじき入りサラダ 果物	うどん汁	345	19.6	2.5	緑黄色野菜
26	月	マーボー豆腐 磯香あえ 果物	番茶 おにぎり	289	13.4	1.8	芋類
27	火	鯖のおろしソース ほうれん草納豆 わかめ汁	ミルク クッキー	421	25.3	2.1	種実類
28	水	おでん 大豆とひじきのごまサラダ 鮭そぼろ	牛乳 サンドパン	363	18.4	2.2	緑黄色野菜

## 保育所(園)献立紹介

### 小松菜のサラダ

#### 材料 (4人分)

小松菜	2株
大根	2cm
人参	1/4本
コーン缶	20g
ハム	2枚
植物油	小さじ2
ごま油	小さじ1
食酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

#### 【作り方】

- ① 小松菜は2cm程に切る。大根、人参は2cmの長さの拍子切りにする。ハムも細かく切る。
- ② 野菜はすべてゆで、水にさらして水気を絞る。
- ③ ゆでた野菜、コーン缶、ハムをボウルに入れ、Aを加え、混ぜ合わせる。



## 地元の旬はおいしい!

### 小松菜

三条産の小松菜はハウス栽培が多く、一年中出回っています。冬場は出回る緑黄色野菜が少ないため、小松菜は貴重な食材です。アクが少ないので、下ゆでせず煮たり、炒めたりすることができて便利です。また、味にくせがないので、いろいろな料理に使えます。

- ☆ 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、御了承ください。
- ☆ 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  
Tel 34-5448(直通)