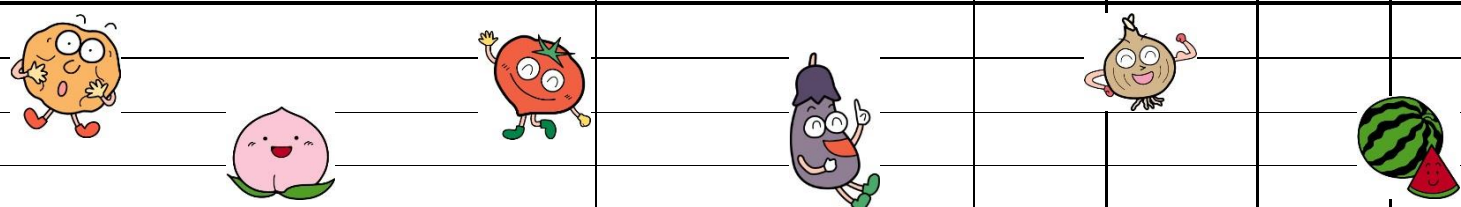


# 平成30年8月 給食だより 3歳以上児

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  | 水  | ハヤシライス 小松菜のナムル 果物            | 牛乳 せんべい   | 363          | 14.7      | 2.4       | 魚介類         |
| 2  | 木  | 白身魚のキャロットソース きゅうりのゆかりあえ みそ汁  | 番茶 おにぎり   | 282          | 14.4      | 2.0       | 大豆・大豆製品     |
| 3  | 金  | 焼肉風 おひたし みそ汁                 | ミルク サンドパン | 391          | 24.3      | 2.2       | 種実類         |
| 6  | 月  | 鶏肉の照り焼 じゃがいもの和風サラダ みそ汁       | 番茶 枝豆     | 267          | 18.6      | 2.2       | 魚介類         |
| 7  | 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      | 2.4       | 海藻類         |
| 8  | 水  | ハンバーグ アスパラサラダ やさいスープ         | 牛乳 果物     | 320          | 16.7      | 1.8       | 魚介類         |
| 9  | 木  | 鶏肉のトマトソース煮 おひたし 果物           | 牛乳 せんべい   | 394          | 16.3      | 1.9       | 種実類         |
| 10 | 金  | いかのたつた揚げ かぶのゆかりあえ アスパラと卵のスープ | ヨーグルトあえ   | 266          | 14.0      | 1.7       | 芋類          |
| 13 | 月  | お盆                           |           |              |           |           |             |
| 14 | 火  |                              |           |              |           |           |             |
| 15 | 水  |                              |           |              |           |           |             |
| 16 | 木  |                              |           |              |           |           |             |

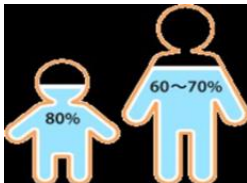


## 水分補給で脱水、熱中症を予防しましょう

### 1. なぜ必要なの？

私たちの体は、体温を下げるために汗をかいて体表面の熱を発散させます。夏はとくに汗をかく量が増えるため、水分補給が大切です。

また、子どもはのどの渇きを訴えにくいと言われていいますので、特に注意が必要です。

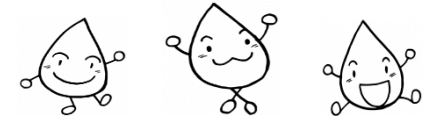


### 2. 1日に必要な水分量は

|    |         |
|----|---------|
| 乳児 | 1,000ml |
| 幼児 | 1,500ml |
| 学童 | 1,500ml |
| 成人 | 1,500ml |

体重1kg 当たり、乳児は大人の3倍、幼児は2倍必要です。

### 3. 水分補給のポイント



#### 水分摂取のタイミング

- 起床時
- 運動の前後
- 外出時、帰宅後
- 食事やおやつするとき
- 入浴前後
- 寝る前



#### 水分補給の半分は食事から

水分は、みそ汁やスープだけでなく、食材にも含まれています。3食をお膳のかたちでバランス良く食べることにより1日に必要な水分の半分をとることができます。



#### 水分補給は水か麦茶で

通常は水か麦茶などで。スポーツ飲料などは糖分も含まれているので水かわりに飲むのはやめましょう。



# 平成30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 | 金  | 魚のみそ焼き かぼちゃとちくわの甘辛 みそ汁     | ヨーグルト せんべい   | 354         | 21.0     | 2.4      | 海藻類         |
| 20 | 月  | 夏野菜と豚肉の揚げ煮 三色おひたし ごま塩      | 牛乳 ゆでとうもろこし  | 324         | 15.0     | 1.3      | 魚介類         |
| 21 | 火  | 魚の甘酢あえ 大豆とひじきのごまサラダ みそ汁    | ミルク クッキー     | 364         | 21.2     | 2.1      | 肉類          |
| 22 | 水  | お好み献立                      |              |             |          |          |             |
| 23 | 木  | カレーコロッケ きゅうりの浅漬 やさいスープ ごま塩 | シャーベット チーズ   | 309         | 10.8     | 1.8      | 果物類         |
| 24 | 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      | 魚介類         |
| 27 | 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      | 大豆・大豆製品     |
| 28 | 火  | 魚のみそ焼き すき昆布の華風あえ みそ汁       | 番茶 おにぎり      | 290         | 17.6     | 2.2      | 芋類          |
| 29 | 水  | 肉じゃが わかめサラダ 果物             | のむヨーグルト せんべい | 295         | 13.3     | 1.2      | 種実類         |
| 30 | 木  | 夏野菜のカレー おひたし 果物            | ミルク せんべい     | 336         | 15.8     | 2.3      | 魚介類         |
| 31 | 金  | いかの照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁      | 牛乳 せんべい      | 302         | 19.2     | 2.2      | 芋類          |

## 夏の郷土料理(えご)

えごはえご草という海藻を固めて作る、低カロリーでミネラルたっぷりの食品です。

新潟では、昔から仏事でのお供え、精進料理、ハレの日の縁起物としてふるまわれています。

### 【材料】

えご草 50g  
水 1,000 cc

(基本的には、えご草の20倍)

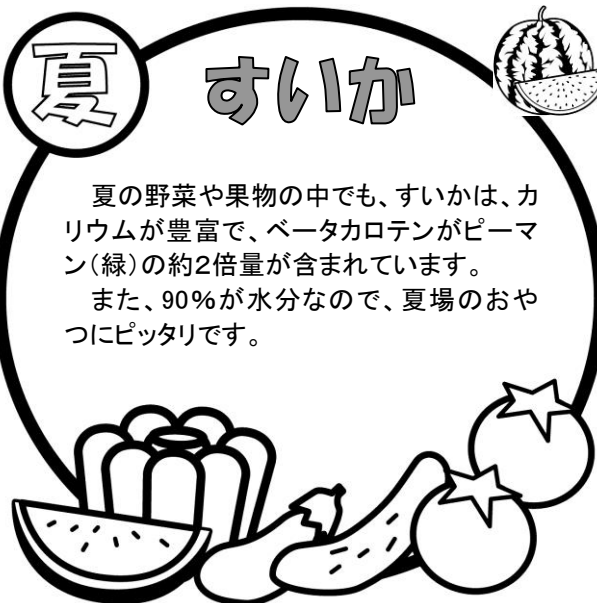
酢みそ



### 【作り方】

- ① えご草を水につけ、ゴミを取る
- ② えご草を搾って分量の水を入れて中火にかける
- ③ 煮立ってきたら弱火にして煮溶かす
- ④ 40分くらい練り、ポタポタ状になったら流し箱に入れる
- ⑤ あら熱を取り冷蔵庫で冷やす
- ⑥ 冷えたら切り分けて好みに酢味噌をかけて、できあがり

## 地元の旬はおいしい!



夏の野菜や果物の中でも、すいかは、カリウムが豊富で、ベータカロテンがピーマン(緑)の約2倍量が含まれています。  
また、90%が水分なので、夏場のおやつにピッタリです。

- ☆ 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