

平成30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
1	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	278	15.4	1.5	魚介類
2	火	鯖のごまソース おひたし わかめ汁	牛乳 人参のマフィン	445	21.9	2.2	大豆・大豆製品
3	水	焼肉風 きゅうりの華風漬 みそ汁	番茶 おにぎり	323	16.2	2.1	果物類
4	木	魚のみそ焼 すき昆布の含め煮 けんちん汁	ミルク クッキー	306	21.0	2.0	種実類
5	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
8	月	体育の日					
9	火	ツナ入りコロケ ヨカリあえ わかめスープ ごま塩	ヨーグルト 小魚	268	14.5	2.0	緑黄色野菜
10	水	お好み献立					
11	木	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 切干大根のカレースープ	番茶 おにぎり	328	18.5	2.3	果物類
12	金	さつまいもの酢豚風 おひたし 果物 ごま塩	牛乳 サンドパン	399	15.1	1.8	魚介類

お子さんの健やかな成長のために 発育調査の結果

4月に市内保育所(園)で3~5歳児 2,027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。



H30 三条市調査

		3歳児	4歳児	5歳児	全体
調査人数		630人	668人	729人	2,027人
肥満度	人数	28人	33人	45人	106人
	割合	4.4%	4.9%	6.1%	5.2%

子どもの肥満に注意!

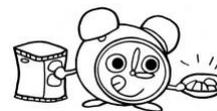
肥満は子どもでも、脂質異常症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病予備軍となることがあります。また、子どもの肥満の60~80%が成人肥満につながることも分かっています。子どもの頃から生活習慣を見直し、肥満を予防及び解消することが、将来の生活習慣病予防につながります。

肥満になりにくい食べ方は?

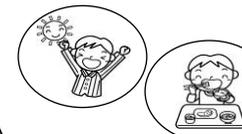
「お膳のかたち」で
バランス良く
和食を多く取り入れる



おやつの時間は食事の
2時間前までに。量は
きちんと決めましょう



早寝・早起きをして
しっかりと朝食を



ゆっくり、よくかんで



野菜料理を毎食1皿
以上食べる



できるだけ7時までに
夕食を



平成30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
15	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
16	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	番茶 きなこマカロニ	388	16.4	1.8	大豆・大豆製品
17	水	鶏肉のたつた揚 ほうれん草納豆 みそ汁	ミルク 果物	397	24.9	1.9	魚介類
18	木	マーボー豆腐 ごまマヨネーズサラダ 果物	ミルク クッキー	377	18.1	1.9	海藻類
19	金	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	海藻類
22	月	厚揚げの中華煮 和風はな花サラダ 果物	ミルク せんべい	306	17.9	1.8	魚介類
23	火	ハンバーグ ごまあえ やさいスープ ごま塩	果物 チーズ	316	17.3	1.9	芋類
24	水	すきやき煮 三色おひたし 果物 ふりかけ	番茶 おにぎり	314	16.8	1.1	大豆・大豆製品
25	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
26	金	じゃがいものそぼろ煮 マカロニサラダ 果物	牛乳 サンドパン	435	14.1	1.7	魚介類
29	月	魚のみそ焼 かぼちゃとちくわの甘辛 なめこ汁	ミルク せんべい	343	24.7	3.0	海藻類
30	火	洋風煮込み ほうれん草のナムル 果物	牛乳 蒸しパン	362	14.1	1.9	魚介類
31	水	鶏肉のトマトソース煮 おひたし かぼちゃスープ	牛乳 せんべい	407	17.3	2.4	種実類



保育所おやつ紹介

スイートポテト

【材料】(4人分)

さつまいも 200g
牛乳 大さじ2
卵 1/2個
砂糖 大さじ2
バター 大さじ1



【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき蒸す。
- ② 蒸しが完了した①をつぶし、牛乳、砂糖、バターを混ぜ入れる。
- ③ 形を整え、表面に卵を塗り、180℃のオーブンで10分焼いて出来上がり。

さつまいもをいっぱい食べよう



さつまいもは食物繊維が豊富に含まれるため、便秘解消に役立ちます。

また、さつまいもは加熱してもビタミンCがほとんど減少しないため、これからかぜが流行する季節には、おやつとして食べてみてはいかがでしょうか。



- ☆ 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』はしらすや野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、御了承ください。
- ☆ 保育所の食事に対する御質問や御希望は健康づくり課 食育推進室まで Tel34-5448