



2020年

6月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場
Tel (38) 3113
Fax (38) 3133

丈夫な歯を育てるには、よくかむことと、バランスのよい食事で栄養をしっかりとることが大切です。

よくかんで丈夫な歯をつくろう！

歯をじょうぶにするおもな栄養と食べ物

カルシウム: 歯の原料になる	ビタミンA: 歯茎を丈夫にする
たんぱく質: 歯や歯茎のもとになる	ビタミンC: 歯の成長を助ける

よくかむためにはどうしたらいいの？

①調理方法を工夫する

大きく切ったり皮付きのまま使ったりする。

②かみごたえのある食材を取り入れる

肉(赤身)や魚の干物、食物繊維が豊富な野菜やきのこなどを取り入れる。

③ゆりのある食事時間を

食事をゆっくり、よくかんで食べる時間をつくる。



よくかむとどんな効果があるの？

①肥満予防

満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。



②消化・吸収をよくする

食べ物が細くなり、消化しやすくなります。



③むし歯を防ぐ

むし歯を防ぐ働きのある唾液がたくさん出ます。



④記憶力アップ

脳が刺激され、働きが活発になります。



今月の予定

欠食の予定はありません。

6月から、小学校1年生の牛乳は、他の学年と同じ200ml牛乳になります。



フレッシュ通信~旬を食べよう!~ 6月は「キャベツ」

三条のキャベツは、主に信濃川河川敷の栗林・石上地区で「三条園芸振興協議会」の方々によって生産されています。春キャベツは、甘みがあり、歯ごたえもあるので、サラダなどにむいています。栄養満点の三条キャベツをたっぷり味わいましょう。



	月	火	水	木	金
こんだて	1	2	3	4	5
	きゅうりのしおこんぶつけ ぶたにくのしょうがいため	ひじきのごもくに メンチカツ	ゆかりあえ シャキシャキそぼろどんぐ	かわりきんぴら いわしのうめに	ふうみつけ いかのみすつけやき
	ごはん ワンタンスープ	ごはん キャベツと あつあげの みそじる	ごはん ごまつな うちまめの みそじる	ごはん きのこじる	ごはん あつあげの そぼろに
	ドリンクタイム	ドリンクタイム	ドリンクタイム	ドリンクタイム	ドリンクタイム
	エネルギー	前期 640 kcal 後期 756 kcal	前期 688 kcal 後期 809 kcal	前期 687 kcal 後期 796 kcal	前期 630 kcal 後期 744 kcal
こんだて	8	9	10	11	12
	かりこりあえ かみかみどんぐ	なつとうのごさいあえ あつやきたまご	あぶらあげのごますあえ ししゃものたつたあげ2ほん	コーンおひたし とうふハンバーグオニオンソース	わかゆとりにくのあえも オムレツケチャップソース
	ごはん まめまめじる	ごはん キャベツの みそじる	わかめごはん さわにわん	ごはん どさんこじる	コーンライス アスパラの クリームに
	ドリンクタイム	ドリンクタイム	ドリンクタイム	ドリンクタイム	ドリンクタイム
	エネルギー	前期 673 kcal 後期 792 kcal	前期 645 kcal 後期 747 kcal	前期 562 kcal 後期 821 kcal	前期 620 kcal 後期 730 kcal

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



給食だよりは三条市ホームページの **子育て・教育 → 学校 → 学校給食** からご覧になれます。

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。



おやつは、食事で不足する栄養を補給したり、勉強や運動で疲れた体や心をいやしてくれたりします。しかし間違った食べ方をすると、体調不良や肥満の原因になります。おやつのお食べ方を見直してみましょう。

おやつとむし歯

歯の表面やすき間にひそむミュータンス菌は、砂糖をえさに酸をつくり、少しずつ歯をとかしてむし歯にします。アメやキャラメルなど、砂糖が多く歯にくっつきやすいものは、むし歯の原因になりやすいので気をつけましょう。おやつのは、歯みがきやフックラうがいをしてください。



上手なおやつのお食べ方

①内容に気をつけて!

スナック菓子やチョコなど、塩や砂糖、油の多いものは回数を減らしましょう。



おすすめのおやつ

ビタミンやカルシウム、鉄分など、不足しがちな栄養が補えるよ!

②量に気をつけて!

おやつ目安は1日150~200kcalです。食べ過ぎは食事に影響します。お菓子は袋ごとではなく、お皿に取り分けて、量を決めて食べましょう。



③時間に気をつけて!

食事をおいしく、しっかり食べるためにも、食事の2時間前はおやつを控えましょう。また、夜おそくに食べることは、生活リズムを崩す原因になるのでやめましょう。



	月	火	水	木	金
こんだて	15 ピンパのぐ(ナムル) ピンパのぐ(にいくため) ミニフィッシュ ごはん わかめスープ	16 ひじきのそぼろに すずきのしおやき ごはん なすいり けんちんじる	17 きりぼしだいこんのサラダ とりにくのピリカラやき ごはん はるさめ ちゅうか スープ	18 そくせきづけ あじフライドマトソースかけ ごはん ほうれんそうの みそしる	19 シーフードサラダ とりにくのバーベキューソース ごはん パンプキン ポタージュ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	前期 625 kcal 後期 734 kcal	前期 605 kcal 後期 719 kcal	前期 622 kcal 後期 724 kcal	前期 683 kcal 後期 811 kcal	前期 685 kcal 後期 832 kcal
たんぱく質	前期 26.4 g 後期 29.9 g	前期 31 g 後期 35.7 g	前期 23.8 g 後期 27 g	前期 22.3 g 後期 25.9 g	前期 22.6 g 後期 26.8 g
塩分	前期 2.9 g 後期 3.3 g	前期 2.1 g 後期 2.4 g	前期 2.2 g 後期 2.4 g	前期 2.5 g 後期 2.9 g	前期 2.9 g 後期 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ とろろ なるとう いわし	ぎゅうにゅう すずき ひじき だいず ぶたにく とりにく とろろ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ なるとう	ぎゅうにゅう あじ こんぶ あつあげ みそ	とりにく こんぶ のり わかめ いか ベーコン ぎゅうにゅう チーズ
みどり	ぜんまい しいたけ たけのこ きりぼしだいこん こまつな もやし にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ	にんじん ごぼう いんげん なす だいこん ねぎ きぬさや しいたけ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん キャベツ たらこ ねぎ えのきたけ しななく	トマト りんご レモン キャベツ にんじん たくあん ほうれんそう だいこん たまねぎ	りんご トマト キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム
き	こめ あぶら さとう ごま	こめ あぶら さとう	こめ さとう ごまあぶら あぶら はるさめ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ホワイトルウ
こんだて	22 こまつなサラダ さばのみぞれに ごはん にくじゃが	23 なすのケチャップいため にくしゅうまい2こ ごはん サンラータン	24 たくあんあえ かれいのたつたあげ ヨーグルト ごはん とりごぼろじる	25 ごまあえ とりのからあげ ごはん なめこじる	26 メロン だいずとひじきのサラダ むぎごはん ポークカレー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	前期なし・後期のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	前期 669 kcal 後期 792 kcal	前期 645 kcal 後期 782 kcal	前期 542 kcal 後期 796 kcal	前期 706 kcal 後期 831 kcal	前期 610 kcal 後期 748 kcal
たんぱく質	前期 24.6 g 後期 28.8 g	前期 24 g 後期 28 g	前期 21.6 g 後期 33 g	前期 27.6 g 後期 31.8 g	前期 17.7 g 後期 21.5 g
塩分	前期 2.2 g 後期 2.6 g	前期 2.3 g 後期 2.6 g	前期 1.8 g 後期 2.3 g	前期 1.7 g 後期 1.9 g	前期 3.1 g 後期 4 g
あか	ぎゅうにゅう さば ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご	後:ぎゅうにゅう かれい こんぶ とりにく とうふ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ みそ	ぶたにく ひじき だいず とりにく
みどり	だいこん こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ いんげん	たまねぎ なす にんじん ピーマン しななく えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ きぬさや	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん なめこ ねぎ こまつな	しょうが にんにく りんご キャベツ にんじん メロン
き	こめ さとう あぶら じゃがいも	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ラー油	こめ かたくりこ あぶら ごま	こめ かたくりこ あぶら ごま	こめ むぎこ じゃがいも あぶら カレー油 さとう
こんだて	29 いろいろはるさめサラダ いもいもコロッケ ごはん とんじる	30 のりナッツあえ きょうぎ2こ ごはん マーボー豆腐	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) しるもの	今月の三条産品 こまつな なす きゅうり ほうれんそう たまねぎ だいず キャベツ ぶたにく こめ(七分つき)	
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
エネルギー	前期 695 kcal 後期 819 kcal	前期 675 kcal 後期 800 kcal	前期 630 kcal 後期 823 kcal		
たんぱく質	前期 26 g 後期 30.1 g	前期 24.6 g 後期 28.5 g	前期 26 g 後期 34 g		
塩分	前期 1.9 g 後期 2.5 g	前期 2.4 g 後期 2.8 g	前期 2.0以下 g 後期 2.5以下 g		
あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず のり とうふ みそ	体を成長させるもとになる食品		
みどり	たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり にんじん だいこん ねぎ しめじ ごぼう	キャベツ たまねぎ たらこ にんじん こまつな ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	体のちようしよととのえる食品		
き	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら はるさめ さとう ごま	こめ こむぎこ あぶら アーモンド さとう ごまあぶら かたくりこ	体をうごかすエネルギーのもとになる食品		

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



給食だよりは三条市ホームページの 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 からご覧になれます。

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。