



2020年

# 7月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場  
TEL (38) 3113  
FAX (38) 3133

いよいよ本格的な夏が始まります。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事で体力をつけて、元気に過ごしましょう！また、熱中症になりやすい季節です。こまめな水分補給を心がけましょう。



## 生活習慣病を予防しよう！



### 《生活習慣病とは？》

偏った食事や間食のとりすぎ、運動不足、夜型生活などの生活習慣の積み重ねが原因となって起こる病気のことです。具体的には、肥満、高血圧、動脈硬化、脂質異常症、心臓病、脳卒中などの病気を指します。近年、子どもにも生活習慣病が増えています。

### 予防は今のうちから！

子どもの頃に身に付いた生活習慣や食習慣は、大人になって急に変わることは難しいので、今のうちから規則正しい生活リズムを身に付けましょう。

### 望ましい食習慣



★朝・昼・晩3食きちんと食べる

★バランスを考えて、いろいろなものを食べる



★野菜や海そう、きのこ等の食物繊維をたっぷり取る



★早食いしないで一口一口よくかむ



★うす味に慣れるドレッシングやマヨネーズのかけすぎ注意！



★砂糖、塩分、脂肪をとりすぎないように気を付ける



★食卓を楽しく

### 適度な運動



★スポーツや外での遊びを積極的に！

★テレビゲームなどは時間を決めてやりすぎないようにしましょう

### 規則正しい生活リズムでストップ！生活習慣病

### 十分な休養



★早寝早起きをする

★入浴をしてリラックスする



	月	火	水	木	金	
こんだて	<b>今月の予定</b> 10日(金) お弁当の日 全校 給食ありません。	<b>基準</b> 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 汁物(しるもの)	<b>1</b> きゅうりのかふうあえ チンジャオロースー ごはん わかめスープ	<b>2</b> アスパラとこまつなのザラダ とりのてりやき ごはん なつ のつぺいじる	<b>3</b> すいか ひじきとだいたいのサラダ おちゃ むぎごはん ハヤシライス	
		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 630 kcal 後期 823 kcal	前期 580 kcal 後期 724 kcal	前期 690 kcal 後期 807 kcal	前期 565 kcal 後期 717 kcal
		たんぱく質	前期 26 g 後期 34 g	前期 21.9 g 後期 25.3 g	前期 32 g 後期 36.3 g	前期 15 g 後期 18.4 g
		塩分	前期 2.0以下 g 後期 2.5以下 g	前期 2.9 g 後期 3.8 g	前期 1.9 g 後期 2.2 g	前期 3.1 g 後期 3.7 g
あかみどり	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ なた	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あつあげ かまぼこ	ぶたにく なまクリーム ひじき だいたい ツナ		
き	体のちようしをとのえる食品	たまねぎ ピーマン しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ にんじん こまつな えのきたけ	たまねぎ ピーマン しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ にんじん こまつな えのきたけ	アスパラガス こまつな キャベツ コーン とうがん にんじん たけのこ しいたけ きぬさや	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト りんご もやし きゅうり すいか	
	体をうごかすエネルギーのものになる食品	かたくりに ラーゆ	かたくりに	かたくりに	こめ さとう あぶら	
こんだて	<b>6</b> かわりきんぴら とろあじのしょうがやき ごはん もずくの みそしる	<b>7</b> チーズサラダ ほしがたコロッケ わかめごはん あまのがわ すましじる	<b>8</b> パンサンスー しゅうまい2こ チーズ ごはん あつあげの ちゅうかに	<b>9</b> わかめとえだまめのサラダ たちうおのごまソース ごはん キャベツの みそしる	<b>10</b> <b>お弁当の日</b>	
	ドリンクタイム	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	
	エネルギー	前期 620 kcal 後期 731 kcal	前期 656 kcal 後期 772 kcal	前期 623 kcal 後期 929 kcal	前期 660 kcal 後期 780 kcal	
	たんぱく質	前期 27.9 g 後期 32.4 g	前期 20.6 g 後期 23.7 g	前期 22.2 g 後期 35 g	前期 26.3 g 後期 30.9 g	
	塩分	前期 1.7 g 後期 1.9 g	前期 3.1 g 後期 3.6 g	前期 2.7 g 後期 3.5 g	前期 2.5 g 後期 3 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく もずく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく チーズ とうふ かまぼこ	後:ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あつあげ みそ チーズ	ぎゅうにゅう たちうお わかめ とりにく あつあげ みそ	キャベツ にんじん えだまめ たまねぎ こまつな えのきたけ	
き	しょうが にんじん たけのこ いんげん たまねぎ えのきたけ	キャベツ きゅうり ピーマン えのきたけ たまねぎ にんじん オクラ しいたけ	たまねぎ もやし きゅうり にんじん キャベツ たけのこ しいたけ いら しょうが	たまねぎ こまつな えのきたけ	こめ こむぎこ さとう あぶら	

★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。

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。



2020年

# 7月 きゅうしょくだより ②

大崎学園調理場  
TEL (38) 3113  
FAX (38) 3133

## 食育推進事業が始まっています!



今年度も、三条市の食育の取組のひとつである「食育推進事業」がスタートしました。この事業では、子どもたちが生涯を健康に暮らせるよう、様々な食教育を計画的に実施していきます。

### 自分の体について知る



- ・身体計測及び血液検査 (前期5年生、後期7年生)
- ・個別食事相談会

### 望ましい食生活について学ぶ・実践する



- ・食育講演会・講話
- ・食育授業
- ・100kcal体験教室
- ・保護者対象の食育講話や食事作法の講話
- ・給食交流会
- ・生産者交流会

子どもの食習慣の改善は、家族みんなの健康へつながります。食と健康について、家族で話し合う機会にしましょう!

## 夏野菜がおいしい季節です!

旬の野菜はおいしくて栄養満点です。夏野菜には、水分やビタミンがたくさん含まれているので、水分補給にもなります。栄養が豊富で色鮮やかな夏野菜は、食欲が落ちたり体力が消耗したりしやすいこの時期にこそたっぷりとりたいたい野菜です。



給食にも太陽をいっぱい浴びたおいしい夏野菜がたくさん登場します!



	月	火	水	木	金
こんだて	13 ごまあえ ハンバーグケチャップソース	14 アーモンドあえ とりにくのしおこうじからあげ	15 カラフルサラダ チーズオムレツ	16 のりずあえ さばのカレーやき	17 コーンおひたし だいたいコロツケ
ごはん	ごはん とんじる	ごはん さわにわん	コーンライス ポテトスープ	ごはん かぼちゃのみそしる	こめこめん ごもくうまにじる
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	
エネルギー	前期 711 kcal 後期 832 kcal	前期 645 kcal 後期 755 kcal	前期 582 kcal 後期 723 kcal	前期 656 kcal 後期 781 kcal	前期 621 kcal 後期 764 kcal
たんぱく質	前期 29.8 g 後期 34 g	前期 27 g 後期 31 g	前期 19.7 g 後期 22.7 g	前期 27 g 後期 31.5 g	前期 23 g 後期 27.3 g
塩分	前期 2.1 g 後期 2.2 g	前期 1.9 g 後期 2.2 g	前期 3.3 g 後期 4 g	前期 1.7 g 後期 2 g	前期 2.5 g 後期 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいたい どうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう さば ツナ のり あぶらあげ みそ	のむヨーグルト ぶたにく かまぼこ だいたい
みどり	たまねぎ トマト ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ しめじ ごぼう	こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	コーン キャベツ きゅうり ピーマン たまねぎ にんじん いんげん	ほうれんそう もやし かぼちゃ たまねぎ まいたけ きぬさや	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ こまつな もやし コーン
き	こめ さとう ごま じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら アーモンド さとう	こめ かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	こめ さとう	こめこめん ごまあぶら かたくりこ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら
こんだて	20 ビビンバのぐ(ナムル) ビビンバのぐ(にくいため) セレクトデザート	21 ゆかりあえ ぶたにくとなつやさいのパワフルに	22 かいそうサラダ いかのチリソースがけ ヨーグルト	今月の三条産品 アスパラガス なす じゃがいも だいず こめ	
ごはん	むぎごはん ワンタン スープ	ごはん わかめのみ みそしる	ごはん じゃがたま スープ		
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		
エネルギー	前期 605 kcal 後期 718 kcal	前期 729 kcal 後期 827 kcal	前期 595 kcal 後期 857 kcal		
たんぱく質	前期 24.6 g 後期 28.4 g	前期 28.7 g 後期 31.6 g	前期 20.8 g 後期 31.4 g		
塩分	前期 2.6 g 後期 3.1 g	前期 2.3 g 後期 2.6 g	前期 3.2 g 後期 3.9 g		
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ どうふ うちまめ みそ	後:ぎゅうにゅう いか わかめ のり こんぶ かまぼこ たまご ヨーグルト		
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 ちんげんさい ねぎ	なす かぼちゃ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ しめじ	ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり たまねぎ にら えのきたけ		
き	こめ むぎ あぶら さとう ごま ワンタン デザート	こめ くるまふ かたくりこ あぶら さとう	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも		
こんだて	27 パンパンジーサラダ ぎょうざ2こ	28 カリポリアーモンドサラダ えだまめコロツケ	29 ピリカラきゅうり やきにくどんのぐ	30 こんぶあえ ぶたにくとあつあげのブルコギいため	31 メロン フレンチサラダ
ごはん	ごはん マーボー どうふ	ゆかりごはん だいこんの みそしる	ごはん ちゅうか スープ	ごはん わかめと どうふの みそしる	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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	前期 687 kcal 後期 819 kcal	前期 684 kcal 後期 810 kcal	前期 651 kcal 後期 768 kcal	前期 643 kcal 後期 760 kcal	前期 638 kcal 後期 776 kcal
たんぱく質	前期 25.8 g 後期 30 g	前期 23.4 g 後期 27 g	前期 24.7 g 後期 28.6 g	前期 25.5 g 後期 29.7 g	前期 19.3 g 後期 23.1 g
塩分	前期 2.4 g 後期 2.9 g	前期 2.9 g 後期 3.5 g	前期 2.6 g 後期 3.1 g	前期 2.3 g 後期 2.5 g	前期 3.3 g 後期 4 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいたい どうふ みそ	ぎゅうにゅう ハム わかめ どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こんぶ どうふ わかめ みそ	ぶたにく とりにく チーズ
みどり	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ にら なす ゆうがお たけのこ しいたけ	ゆかり えだまめ にんじん キャベツ コーン だいこん しめじ ねぎ	たまねぎ ピーマン しょうが にんにく きゅうり ちんげんさい にんじん しなちく ねぎ	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり だいこん こまつな ねぎ	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン メロン
き	こめ こむぎこ あぶら ごま さとう かたくりこ	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら アーモンド	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ラー油	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ

### セレクト給食を実施します

20日は、3種類のデザートの中から、自分で食べたいものを選ぶ「セレクトデザート」です。みなさんは、どれを選びますか? お楽しみに!!

ぶどうゼリー、プリン(たまごなし)、みかんゼリー

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。