



2020年

# 7月 きゅうしょくだより ①

嵐南小学校調理場  
TEL (33) 2124  
FAX (33) 2125

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



★早寝早起きをする

★入浴をしてリラックスする



### 十分な休養

	月	火	水	木	金	
こんだて	<b>今月の予定</b> 【嵐南小学校】 29日(水)最終日 【第一中学校】 31日(金)最終日	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 汁物(しるもの)	1 アーモンドあえ とりのじおこうじあげ ごはん さわにわん	2 じゃがいもきんぴら ぎんざけのじおやき ごはん もずくじる	3 ひじきとだいずのサラダ 中のみチーズ むぎごはん なつやさいカレー	
	ドリンクタイム	ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	エネルギー	小 630 kcal 中 823 kcal	小 722 kcal 中 987 kcal	小 629 kcal 中 741 kcal	小 545 kcal 中 708 kcal	
	たんぱく質	小 26 g 中 34 g	小 26.2 g 中 38.6 g	小 27.2 g 中 31.5 g	小 16.1 g 中 22 g	
	塩分	小 2.0以下 g 中 2.5以下 g	小 2.1 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 3.2 g	
あかみどり	体を成長させるもとになる食品	小まつな、きやべつ、とうもろこし、ごぼう、にんじん、きりほしだいこん、えのきたけ、ねぎ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、かまぼこ	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく、もずく、あぶらあげ、とうふ、みそ	ぶたにく、ひじき、だいず、ツナ 中：チーズ	
き	体のちようしをとのえる食品	こめ、かたくり、あぶら、さとう、アーモンド、はるさめ	こめ、かたくり、こめ、さとう、アーモンド、はるさめ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう	こめ、むぎ、あぶら、さとう	
こんだて	6 こんぶあえ いわしのおかか ごはん なつやさいとんじる	7 チーズサラダ ほしがたメンチカツ わかめごはん たなぼたすましじる ★七夕献立★	8 ゆかりあえ なつやさいのパワフルあげに ごはん あさりのみそしる	9 きりほしだいこんサラダ チンジャオロース ごはん わかめスープ	10 アスパラガスサラダ ししゃもいそペフライ ごはん なつのつべい	
	ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	中学のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	エネルギー	小 638 kcal 中 761 kcal	小 695 kcal 中 822 kcal	小 578 kcal 中 838 kcal	小 599 kcal 中 713 kcal	小 590 kcal 中 703 kcal
	たんぱく質	小 26.3 g 中 30.7 g	小 26 g 中 30.2 g	小 22.7 g 中 33 g	小 24.6 g 中 29 g	小 19.7 g 中 23.2 g
	塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 3 g	小 3 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あかみどり	ぎゅうにゅう、いわし、かつおぶし、こんぶ、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、ハム、チーズ、とりにく、とうふ、なると	ぶたにく、わかめ、とうふ、あさり、みそ、中：ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、わかめ、なると、とうふ	ししゃも、のり、ハム、とりにく、あつあげ、かまぼこ	
き	きやべつ、きゅうりにんじん、たくあん、ごぼう、かぼちゃ、なす、ねぎ	きやべつ、あかピーマン、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	なす、かぼちゃ、えだまめ、きやべつ、きゅうりにんじん、ねぎ、えのきたけ、だいこん、しそ	たけのこ、ピーマン、きピーマン、あかピーマン、しいたけ、きりほしだいこん、ほうれんそう、にんじん、とうもろこし、もやし、たまねぎ	アスパラガス、きやべつ、とうもろこし、とうがんにんじん、たけのこ、きやえんどう	

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。

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

嵐南小学校調理場  
TEL (33) 2124  
FAX (33) 2125

## 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 (小学5年生、中学1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!



カレー粉やのりの風味で、おいしく減塩!

	月	火	水	木	金
こんだて	13 ごしきあえ えだまめコロッケ ちらしずし すましじる	14 わかめとツナのあえもの ぶたにくびりからやき ごはん どうがんの みそしる	15 ラタトゥイユ チーズオムレツ コーンライス ポテトスープ	16 チキンのりずあえ さばのカレーやき ごはん かぼちゃの みそしる	17 わかめサラダ いかのチリソースがけ ごはん ちゅうかスープ
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	小 658 kcal 中 781 kcal	小 633 kcal 中 752 kcal	小 608 kcal 中 702 kcal	小 673 kcal 中 803 kcal	小 658 kcal 中 779 kcal
たんぱく質	小 22.6 g 中 25.9 g	小 25.1 g 中 28.9 g	小 21.2 g 中 24.4 g	小 25.4 g 中 29.6 g	小 26.9 g 中 31.5 g
塩分	小 2.8 g 中 3.1 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 3 g 中 3.7 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう、かまぼこ、とりこ、とうふ、なると	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、ツナ、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、チーズ、たまご、ベーコン、とりこ	ぎゅうにゅう、さば、とりこ、あぶらあげ、とうふ、みそ	のむヨーグルト、いか、わかめ、ツナ、とうふ、
みどり	ほうれんそう、もやし、にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、しいたけ、オクラ、たけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ	ねぎ、きゃべつ、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、とうがらし、しめじ、さやえんどう	とうもろこし、たまねぎ、ピーマン、ズッキーニ、なす、トマト、にんじん、きゃべつ、マッシュルーム	こまつな、きゃべつ、にんじん、かぼちゃ、なす、たまねぎ、しめじ、さやえんどう	ねぎ、きゃべつ、きゅうり、にんじん、えだまめ、たまねぎ、えのきたけ、にら、トマト
き	こめ、いも、こむぎ、えだまめ、あぶら、さとう、はるさめ	こめ、さとう、ごま	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう	こめ、かたくり、あぶら、さとう、じゃがいも
こんだて	20 えだまめサラダ たちうおのフライ ゆかりごはん きゃべつと コーンの みそしる	21 じゃがチーズ てりやきチキン ごはん トマトと たまごの スープ	22 ハンサンスー しゅうまい さわやかミルクゼリー ごはん マーボーなす どうふ	<div data-bbox="989 1142 1484 1388" data-label="Image"></div>	
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中学のみぎゅうにゅう	-	
エネルギー	小 661 kcal 中 787 kcal	小 723 kcal 中 870 kcal	小 595 kcal 中 890 kcal	-	
たんぱく質	小 23.9 g 中 27.9 g	小 27 g 中 32.3 g	小 30.9 g 中 33.7 g	-	
塩分	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.7 g 中 2.9 g	-	
あか	ぎゅうにゅう、わかめ、とりこ、みそ、たちうお	ぎゅうにゅう、とりこ、チーズ、ベーコン、たまご	ぶたにく、かまぼこ、とうふ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	-	
みどり	えだまめ、もやし、きゅうりにんじん、たまねぎ、きゃべつ、とうもろこし	たまねぎ、とうもろこし、ほうれんそう、トマト	にんじん、ほうれんそう、とうもろこし、なす、ねぎ、チンゲンサイ、にら、しいたけ、レモン、たまねぎ	-	
き	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎ	こめ、さとう、じゃがいも、バター	こめ、はるさめ、さとう、あぶら、かたくり、こむぎ	-	
こんだて	27 しょうゆフレンチ かれないのたつたあげ ごはん カレー にくじゃが	28 ごんにゃくサラダ あつあげのブルコギふういため ごはん チンゲンサイ スープ	29 ピピンバのぐ(ナムル) ピピンバのぐ(にくいため) アップルシャーベット むぎごはん わんたん スープ	30 ひじきサラダ とりとレバーのなかよしあえ ごはん ちゅうか たまごスープ	31 ハムのマリネ なつのペンネグラタン ごはん えびいり スープ
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	小 685 kcal 中 795 kcal	小 518 kcal 中 776 kcal	小 614 kcal 中 725 kcal	小 - kcal 中 846 kcal	小 - kcal 中 779 kcal
たんぱく質	小 27.4 g 中 30.4 g	小 20 g 中 31.1 g	小 23.5 g 中 26.9 g	小 - g 中 34.2 g	小 - g 中 30.8 g
塩分	小 2.4 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2 g 中 2.4 g	小 - g 中 3.5 g	小 - g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう、かれない、ハム、ぶたにく	ぶたにく、あつあげ、ハム、もずく、ベーコン、なるとうふ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、とうふ	ぎゅうにゅう、とりこ、ぶたレバー、ひじき、だいず、ツナ、たまご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、ハム、えび
みどり	ほうれんそう、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、さやいんげん	たまねぎ、ピーマン、きゃべつ、きゅうり、にんじん、もやし、しいたけ、ねぎ、チンゲンサイ	ぜんまい、しいたけ、きりぼしだいこん、ほうれんそう、にんじん、きゃべつ、きくらげ、だいこん、にら、りんご	レモン、プロقوقリー、きゃべつ、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、しいたけ、こまつな	にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、きゅうり、きゃべつ、とうもろこし、マッシュルーム、セロリ
き	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、かたくり	こめ、あぶら、さとう、ごま、かたくり	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ワンタン	こめ、かたくり、じゃがいも、あぶら、さとう	こめ、あぶら、ペンネ、さとう

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。

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。