



2020年

7月 きゅうしょくだより ①

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

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とする

★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	～米粉めんが 出ます～ 	旬月の三条産品 	1 かわりきんぴら トロアジのしょうがやき 	2 キャベツとコーンのサラダ チリコンカーネ 	3 ごまずあえ ししゃものいそペフライ チーズ
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 651 kcal 中 779 kcal	小 709 kcal 中 890 kcal	小 654 kcal 中 824 kcal	小 631 kcal 中 775 kcal	小 698 kcal 中 887 kcal
たんぱく質	小 29.3 g 中 34.9 g	小 26.0 g 中 29.6 g	小 22.7 g 中 33.2 g	小 23.8 g 中 27.3 g	小 20.2 g 中 23.8 g
塩分	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 3.0 g 中 3.4 g
あかみどり	ぎゅうにゅう さけ あつあげ ぶたにく あぶらあげ みそ なす たまねぎ にんじん ピーマン こまつな ねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ かまぼこ とうふ わかめ キャベツ きゅうり あかピーマン にんじん ほうれんそう ねぎ オクラ えのき たまねぎ	中のみぎゅうにゅう たちうお わかめ えだまめ とりにく あぶらあげ みそ にんじん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ たまご もやし こまつな にんじん ほうれんそう ねぎ えのき コーン たまねぎ	のむヨーグルト ぶたにく えだまめ ひじき ツな だいず にんじん たまねぎ かぼちゃ なす スズキーニ カットマト きゅうり キャベツ すいか
き	こめ さとう じゃがいも かたくりこ ぶ あぶら	こめ じゃがいも あぶら パンこ さとう こむぎこ はるさめ	こめ じゃがいも さとう あぶら こま こむぎこ パンこ	こめ むぎ あぶら さとう ハヤシルウ じゃがいも	こめ ごまあぶら ごま さとう あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも

★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

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

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野菜です。3



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 こんぶあえ いわしのおかかにか ごはん なつやさい とんじる	14 こまつなサラダ とりにくのからあげレモンソース ごはん さわにわん	15 ラタトゥイユ チーズオムレツ コーンライス コンソメ スープ	16 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 コーンおひたし やさいのかきあげ ヨーグルト 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	小 627 kcal 中 746 kcal	小 645 kcal 中 761 kcal	小 596 kcal 中 762 kcal	小 625 kcal 中 705 kcal	小 590 kcal 中 713 kcal
たんぱく質	小 25 g 中 29.1 g	小 26.5 g 中 31.0 g	小 19.9 g 中 27.9 g	小 27.3 g 中 29.1 g	小 22.7 g 中 25.5 g
塩分	小 2.5 g 中 3.0 g	小 2.9 g 中 3.3 g	小 3.1 g 中 3.5 g	小 2.0 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン ウイナー	ぎゅうにゅう さば のり ツナ あぶらあげ みそ	ヨーグルト ぶたにく わかめ あぶらあげ なると かつおぶし
みどり	キャベツ きゅうり にんじん たくあん ごぼう なす たまねぎ とうが なげ	レモンかじゅう こまつな キャベツ にんじん ごぼう えのき きりぼしだいこん きぬさや	コーン なす たまねぎ スズキーニ きピーマン キャベツ マッシュルーム にんじん カットマト	コーン かぼちゃ なす きゅうり ぶなしめじ きぬさや たまねぎ こめ	にんじん もやし こまつな コーン かぼちゃ なす ほうれんそう もやし キャベツ たまねぎ しいたけ ぶなしめじ ねぎ しゆんぎく こめこめん あぶら こむぎこ
き	こめ じゃがいも ごま さとう	こめ かたくりこ さとう あぶら	こめ さとう あぶら じゃがいも		
こんだて	20 かいそうサラダ いかのねぎしおやき ごはん ポテトスープ	21 キャベツのうめあえ ツナそぼろどんのぐ セレクトデザート むぎごはん ワンタン スープ	22 ゆかりづけ ぶたにくなつやさいのパワフルに ごはん あさりの みそしる	今月の予定 3日(金) 森町小5・6年なし 31日(金) 全校給食最終日 	
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう		
エネルギー	小 595 kcal 中 709 kcal	小 696 kcal 中 848 kcal	小 591 kcal 中 803 kcal		
たんぱく質	小 20.8 g 中 24.5 g	小 27.6 g 中 32.2 g	小 20.8 g 中 32.7 g		
塩分	小 2.6 g 中 3.0 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.7 g		
あか	ぎゅうにゅう いか かまぼこ わかめ かいそう ベーコン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ ひじき ツナ だいず えだまめ かつおぶし なると	中のみぎゅうにゅう ぶたにく えだまめ あさり とうふ みそ	セレクト給食を実施します 21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!!   	
みどり	ねぎ みかん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり うめ もやし いら ねぎ しいたけ	なす かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん ゆかり こまつな ねぎ えのき	みかんゼリー プリン(にゅう・たまごなし) ぶどうゼリー	
き	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	こめ むぎ あぶら さとう ワンタン	こめ かたくりこ ぶ さとう あぶら		
こんだて	27 きゅうりのかふうあえ チンジャオロースー ごはん マーボー あつあげ	28 ほうれんそうのごまあえ キムタクどんのぐ ごはん わかめの みそしる	29 ツナサラダ ハンバーグケチャップソース えだまめ ライス オニオン スープ	30 はるさめのからみいため アジのやくみソース ごはん うちまめの みそしる	31 れいとうみかん レモンドレッシングサラダ むぎごはん なつやさい ハヤシ
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 696 kcal 中 791 kcal	小 596 kcal 中 704 kcal	小 662 kcal 中 768 kcal	小 680 kcal 中 831 kcal	小 618 kcal 中 740 kcal
たんぱく質	小 28.4 g 中 31.8 g	小 23.2 g 中 26.9 g	小 26.7 g 中 30.9 g	小 26 g 中 28.9 g	小 15.4 g 中 18.6 g
塩分	小 2.9 g 中 3.5 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 3.0 g 中 3.5 g	小 3.0 g 中 3.5 g	小 2.9 g 中 3.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく えだまめ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう えだまめ ぶたにく とりにく わかめ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう アジ ぶたにく あぶらあげ うちまめ みそ	ぶたにく えだまめ とりにく チーズ なまぐり
みどり	ピーマン しいたけ いら たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん ねぎ なす ゆうがお もやし	にんじん たまねぎ キムチ ねぎ ほうれんそう コーン キャベツ もやし えのき たくあん	にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ ぶなしめじ パセリ	ねぎ もやし にんじん いら えのき だいこん ぶなしめじ こまつな	にんじん たまねぎ なす スズキーニ りんごピューレ キャベツ きゅうり レモンかじゅう みかん
き	こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら じゃがいも	こめ さとう あぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう ごまあぶら こめ はるさめ じゃがいも かたくりこ	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ じゃがいも

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。