



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！

歯をし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。



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ゆと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。

フレッシュ通信 ～旬を食べよう！～ 6月は「キャベツ」

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。



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。



6月の給食の予定

3日(木)、4日(金)
一ノ木戸小5年なし

8日(火)
第二中なし

14日(月)
一ノ木戸小なし

15日(火)
第二中なし

21日(月)、22日(火)
一ノ木戸小6年なし

23日(水)
第二中なし

	月	火	水	木	金
こんだて	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	1 カリコリアえ さんじょうキャベツのホイコーロー ごはん もずくのスープ	2 キャベツとじゃこのいためもの とりにくのピリからやき ごはん あさりりみそしる	3 わふうサラダ からつきえびのカミカミあげ ごはん チンゲンサイのスープ かみかみ献立	4 アーモンドサラダ マメなドライカレー ヨーグルト*むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん ココロスープ
ぎゅうにゅう		○	○	○	
エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 620 kcal 中 730 kcal	小 609 kcal 中 716 kcal	小 681 kcal 中 807 kcal	小 600 kcal 中 732 kcal
たんぱく質	小 20.7-31.9 g 中 27.0-41.6 g	小 23.4 g 中 27 g	小 24.1 g 中 28.1 g	小 24.8 g 中 28.4 g	小 20.1 g 中 23.8 g
塩分	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.7 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 2.9 g
あかみどり	体を成長させるものとなる食品	きゅうにゅう ふたにく みそ なると もずく とうふ	きゅうにゅう とりにく カタクチイワシ あさり とうふ みそ	きゅうにゅう とりにく えび だいたず ベーコン	だいたず ふたにく ハム ウインナー ヨーグルト
き	体のちようしをとのえる食品	にんじん キャベツ ピーマン しょうが ねぎ にんにく たけのこ りんご しそ だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ	にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ ピーマン コーン こまつな えのきたけ	にんじん しょうが きゅうり キャベツ コーン たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく えだまめ きゅうり キャベツ コーン アスパラガス マッシュルーム
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりに	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	ごはん かたくりに こめこ あぶら アーモンド さとう	むぎごはん こむぎこ あぶら さとう アーモンド じゃがいも
こんだて	7 ちゅうかきゅうり カミカミどんのぐ れいとうみかん *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん まめの かくれんぼしる	8 アスパラテー チーズウインナーまき ごはん ABCスープ	9 ひじきとだいたずのサラダ しろみぎかなのオニオンソースかけ ごはん ごぼうの クリームスープ	10 くきわかめのきんぴら たまごやき うめぼし ごはん しおにくじゃが	11 こまつなじゃこサラダ とくせいアメリカンドッグ *ケチャップ こめこめん ミートソーフ *ソースとからめてたべよう
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	
エネルギー	小 648 kcal 中 764 kcal	小 763 kcal 中 - kcal	小 572 kcal 中 846 kcal	小 671 kcal 中 789 kcal	小 714 kcal 中 883 kcal
たんぱく質	小 24.1 g 中 27.7 g	小 24.4 g 中 - g	小 20.2 g 中 31.4 g	小 25.7 g 中 29.6 g	小 27.9 g 中 34.4 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 - g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 3.7 g 中 4.1 g	小 3.2 g 中 3.6 g
あかみどり	きゅうにゅう ふたにく だいたず あぶらあげ みそ	きゅうにゅう ウインナー チーズ ベーコン うずらたまご	きゅうにゅう たら ひじき だいたず ハム ふたにく なまクリーム	きゅうにゅう たまご くきわかめ ふたにく	きゅうにゅう とりにく ふたにく チーズ マクロ カタクチイワシ ウインナー
き	にんじん ごぼう ピーマン しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ こまつな ふなしめじ みかん	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ アスパラガス コーン マッシュルーム パセリ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ごぼう アスパラガス エリンギ	にんじん ごぼう たまねぎ いんげん しいたけ うめ	にんじん たまねぎ セロリ パセリ しょうが にんにく マッシュルーム トマト キャベツ こまつな コーン
き	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも マカロニ	ごはん かたくりに あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも ふ パター	こめこめん あぶら こむぎこ さとう

*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。



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。おやつ後は、歯みがきやブクブクうがい忘れずに！



なるほど！

家でも役立つ給食の工夫「よく噛む」

給食では、和え物に切干大根や塩昆布、細く切ったくあん、こんにやく等を加えることがあります。切干大根は煮るとやわらかくなりますが、さつとゆでるとコリコリ食感が残り、噛み応えがあります。ご家庭でもぜひお試しください！

上手なおやつの食べ方

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！

おやつの目安は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。



栄養表示でカロリーを確認しよう！

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	14 ちゅうかサラダ とくせいツナマヨぎょうざ ごはん ガレーラーメン ふうスープ	15 ハニーポテトサラダ ガリハタチキン ごはん ロールキャベツ ふうスープ	16 ごぼうサラダ おろしハンバーグ ごはん やまの めくみじる	17 メロン うまいかサラダ むぎごはん ハヤシソース	18 しょうゆレンチ アジのごまケチャソース ミルクセリー ごはん さんしょうキャベツと ごうやどうふの うまに
きゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 590 kcal 中 701 kcal	小 777 kcal 中 838 kcal	小 672 kcal 中 797 kcal	小 662 kcal 中 766 kcal	小 604 kcal 中 774 kcal
たんぱく質	小 28.4 g 中 33.4 g	小 28 g 中 27.3 g	小 22.7 g 中 26 g	小 24.2 g 中 27.6 g	小 20.3 g 中 26.2 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.7 g
あか	きゅうにゅう スズキ ひじき ぶたにく とりにく たまご	きゅうにゅう とりにく マクロ チーズ ハム	きゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム あぶらあげ みそ	きゅうにゅう ぶたにく イカ わかめ ハム	アジ ハム こうやどうふ とりにく
みどり	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう たけのこ しいたけ きゅうり もやし	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく きゅうり コーン キャベツ エリンギ いんげん トマト	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ ごぼう コーン たけのこ ねぎ わらび みずな うど	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ トマト メロン	にんじん ほうれんそう もやし コーン たまねぎ キャベツ しょうが きぬさや たけのこ しいたけ
き	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごま かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	ごはん かたくりこ こめこ あぶら はちみつ バター さとう じゃがいも オリーブオイル	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	むぎごはん じゃがいも こむぎこ ごま ごまあぶら さとう	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま じゃがいも さとう ミルクセリー
こんだて	21 アスパラガスいりひじきいため スズキのしおやき ごはん おやこじる	22 ハンバンジー シュウマイ(2こ) たこキムチ チャーハン きりぼし だいこんいり わかめスープ	23 ゆかりあえ じゃがいもとレーバーのアーモンドカクテル ヨーグルト ごはん なめこのスープ	24 ピピンバ②きりぼしナムル ピピンバ①にくいため さくらんぼ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん ちゅうか コーンスープ	25 なつとうのごさいあえ ししゃもフライ ごはん じゃがいもの そばろに
きゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 590 kcal 中 701 kcal	小 585 kcal 中 706 kcal	小 561 kcal 中 642 kcal	小 642 kcal 中 767 kcal	小 700 kcal 中 891 kcal
たんぱく質	小 28.4 g 中 33.4 g	小 25.6 g 中 30.8 g	小 20.4 g 中 24 g	小 28.1 g 中 32.6 g	小 27.5 g 中 35.4 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 3 g
あか	きゅうにゅう スズキ ひじき ぶたにく とりにく たまご	きゅうにゅう タコ ぶたにく とりにく わかめ ベーコン ごんぶ	ぶたのかんぞう みそ かまぼこ とうふ ヨーグルト	きゅうにゅう ぶたにく たまご なると とうふ とりにく	ヨーグルト シンヤモ なつとう ひじき かまぼこ あつあげ とりにく
みどり	にんじん アスパラガス たまねぎ ほうれんそう えのきたけ たけのこ	にんじん ねぎ ほうさい だいこん もやし しょうが たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん チンゲンサイ えのきたけ たけのこ	にんじん しょうが きゅうり キャベツ しそ たまねぎ こまつな えのきたけ なめこ	にんじん ぜんまい たけのこ しいたけ さくらんぼ しょうが にんにく きりぼしだいこん コーン ほうれんそう たまねぎ キャベツ えのきたけ	にんじん こまつな もやし だいこん たまねぎ いんげん しいたけ
き	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ ごま	ごはん かたくりこ こめこ じゃがいも あぶら アーモンド さとう	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま じゃがいも さとう かたくりこ
こんだて	28 くきわかめのサラダ いかのしおこうじやき ごはん みそ けんちんじる	29 じゃこサラダ とりにくのトマトに ごはん うみのさち スープ	30 いそかあえ いわしのオレンジに ごはん なすの やながわふう	今月の三条産品 こまつな なたす キャベツ たまねぎ ほうれんそう きゅうり ぶたにく だいす こめ(七分つき)	
きゅうにゅう	○	○	○	○	
エネルギー	小 589 kcal 中 692 kcal	小 607 kcal 中 715 kcal	小 611 kcal 中 723 kcal	小 611 kcal 中 723 kcal	
たんぱく質	小 26.3 g 中 30.4 g	小 28.2 g 中 32.8 g	小 25 g 中 29.3 g	小 25 g 中 29.3 g	
塩分	小 2.9 g 中 3.5 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.5 g	
あか	きゅうにゅう イカ くきわかめ ハム あぶらあげ とうふ みそ	きゅうにゅう とりにく カタクチイワシ なると わかめ あさり えび	きゅうにゅう イワシ のり ぶたにく たまご	きゅうにゅう ぶたにく たまご	
みどり	にんじん キャベツ コーン だいこん ごぼう こまつな ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ えだまめ もやし えのきたけ	にんじん オレンジのかじゅう・かわ ほうれんそう もやし コーン たまねぎ なす ごぼう きぬさや しいたけ	なす ごぼう きぬさや しいたけ	
き	ごはん ごま あぶら さとう ごまあぶら	ごはん さとう あぶら	ごはん さとう かたくりこ あぶら	ごはん さとう かたくりこ あぶら	

今月の三条産品

キャベツ たまねぎ だいす
なす ほうれんそう
きゅうり
こめ(七分つき)

郷土料理紹介「車巻を使った料理」

給食では味噌汁や揚げ煮が登場します！

「クックパッド三条市のキッチン」で車巻を使った料理を紹介しています！

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。

★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。