



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?

- 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。
- 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。
- 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とる。



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

食べ物が細かくなり、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

【嵐南小】
 3・4日 6年なし
 15日 6年2・4組なし
 16日 5年、6年3組なし
 17日 5年なし
 18日 6年1・5組なし
 【第一中】
 3・15・23・24日 なし

6月から、小学校1年生の牛乳は、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 | 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 アスパラサラダ だいずいりドライカレー むぎごはん だいこんスープ | 2 だいこんのゆかりあえ かみかみどんのぐ むぎごはん わかめと うちまめのみそ汁 かみかみ献立 | 3 ぜんまいに いかみそマヨやき せきはん わふう とうにゅうスープ | 4 小まツナサラダ さばのみそに ごはん あつあげの ちゅうかに |
| ぎゅうにゅう | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| エネルギー | 小 627 kcal 中 830 kcal | 小 650 kcal 中 772 kcal | 小 607 kcal 中 721 kcal | 小 545 kcal 中 - kcal | 小 580 kcal 中 716 kcal |
| たんぱく質 | 小 20.7~31.9g 中 27.0~41.6g | 小 22.9 g 中 26.6 g | 小 25.4 g 中 29.3 g | 小 22.4 g 中 - g | 小 22.6 g 中 27.5 g |
| 塩分 | 小 2 g未満 中 2.5 g未満 | 小 2.3 g 中 2.7 g | 小 2.4 g 中 2.9 g | 小 2 g 中 - g | 小 2.1 g 中 2.5 g |
| あか | 体を成長させるものになる食品 | ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ベーコン | ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、とうふ、うちまめ、わかめ | ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とりにく、とうふ、とうにゅう、いか、みそ | さばみそ、ツナ、あつあげ、ぶたにく、なると |
| みどり | 体のちようしをとのえる食品 | たまねぎ、にんじん、アスパラガス、きゃべつ、とうもろこし、だいこん、マッシュルーム、トマト | にんじん、ごぼう、たまねぎ、きりぼし、だいこん、ピーマン、きゅうり、だいこん、こまつな、えのきたけ、あかじそ | ぜんまい、たけのこ、にんじん、もやし、ほうれんそう、えのきたけ、ねぎ | こまつな、きゃべつ、にんじん、とうもろこし、たけのこ、きくらげ、ねぎ、チンゲンサイ |
| き | 体をうごかすエネルギーのものになる食品 | こめ、むぎ、あぶら、さとう、こむぎ、かたくり | こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくり、じゃがいも | せきはん、あずき、ごま、あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ | こめ、あぶら、さとう、かたくり |
| こんだて | 7 アーモンドあえ いわしのおかか ごはん かきたまじる | 8 ほうれんそうサラダ ハンバーグのケチャップソース こめごはん かぼちゃのポタージュ | 9 なつとうのごさいあえ ししゃもフライ(2ひき) ごはん もずくじる | 10 ごまあえ とりにくのゆずふうみあげ ごはん なめことなすのみそ汁 | 11 だいずサラダ ぎゅうにゅうたっぷりババロア むぎごはん ハヤシソース |
| ぎゅうにゅう | ○ | ○ | 中のみ○ | ○ | ○ |
| エネルギー | 小 640 kcal 中 762 kcal | 小 715 kcal 中 880 kcal | 小 543 kcal 中 820 kcal | 小 702 kcal 中 828 kcal | 小 588 kcal 中 726 kcal |
| たんぱく質 | 小 26.4 g 中 30.9 g | 小 30.6 g 中 37.3 g | 小 20.1 g 中 32.3 g | 小 25.8 g 中 29.8 g | 小 17.6 g 中 22.6 g |
| 塩分 | 小 2.5 g 中 2.8 g | 小 3.1 g 中 4.1 g | 小 1.9 g 中 2.8 g | 小 1.9 g 中 2.2 g | 小 2.7 g 中 3.2 g |
| あか | ぎゅうにゅう、いわし、かつおぶし、かまぼこ、とうふ、わかめ、たまご | ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ハム、とりにく、チーズ、なまクリーム | ししゃも、なつとう、ひじき、もずく、とりにく、なると、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、あぶらあげ、みそ | ぶたにく、だいず、とりにく、ぎゅうにゅう |
| みどり | ほうれんそう、きゃべつ、にんじん、とうもろこし、たまねぎ | ほうれんそう、きゃべつ、とうもろこし、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、トマト | にんじん、きゅうり、こまつな、のぎわな、しそ、み、たくあん、えのきたけ、ねぎ | きゃべつ、ほうれんそう、にんじん、とうもろこし、なめこ、だいこん、なす、ねぎ、ゆず | にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、りんご、こまつな、きゃべつ、トマト |
| き | こめ、アーモンド、さとう、かたくり | こめ、こパン、さとう、あぶら、こむぎ、バター | こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎ | こめ、かたくり、あぶら、さとう、ごま | こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、こむぎ、さとう、かたくり |

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。

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すりしてくれま。しかし間違っ食べ方をすると、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。おやつ後は、歯みがきやブクブクがいを忘れず！



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ま。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てみよう!

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、おやつを控ま。ま。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。ま。



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--------|---|---|--|---|---|
| こんだて | 14 ゆかりあえ あつあげいりホイコーロー | 15 小学6年2・4組、中学なし ぼろさめサラダ くるまふとぶたにくのネギソース | 16 小学5年、6年3組なし ひじきごもくに コーンしゅうまい(2こ) | 17 小学5年なし きりほしたいこんサラダ とうふハンバーグオニオンソース | 18 小学6年1・5組なし ひよこまめのサラダ かんぎつくだもの |
| きゅうにゅう | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| エネルギー | 小 591 kcal 中 700 kcal | 小 722 kcal 中 - kcal | 小 620 kcal 中 761 kcal | 小 648 kcal 中 754 kcal | 小 716 kcal 中 884 kcal |
| たんぱく質 | 小 25.1 g 中 29.2 g | 小 26 g 中 - g | 小 22.9 g 中 27.2 g | 小 27.1 g 中 30.2 g | 小 27 g 中 32.8 g |
| 塩分 | 小 2.5 g 中 2.8 g | 小 2.5 g 中 - g | 小 2 g 中 2.5 g | 小 2.7 g 中 3.1 g | 小 1.4 g 中 1.8 g |
| あか | きゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、みそ、とうふ、きわかめ | きゅうにゅう、ぶたにく、ハム、あぶらあげ、とうふ、みそ | きゅうにゅう、ひじき、だいたいず、さつまあげ、ぶたにく、うちまめ、みそ、たら、だいたいず | きゅうにゅう、とうふ、とりにく、ぶたにく、みそ | ヨーグルト、ぶたにく、だいたいず、ひよこまめ、とりにく |
| みどり | きやべつ、ピーマン、ねぎりんご、きゅうりにんじん、たけのこ、きくらげ、しいたけ、こまつな、あかじそ | ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、なす、たまねぎ、こまつな | とうもろこし、にんじん、さやいんげん、こまつな、ねぎ | たまねぎ、にんじん、きゅうり、きりほしたいこん、えだまめ、だいたいこん、ごぼう、こまつな、ねぎ | にんじん、たまねぎ、セロトマト、きやべつ、とうもろこし、かんぎつくだもの |
| き | こめ、あぶら、さとう、かたくりこ | こめ、かたくりこ、くるまふ、じゃがいも、あぶら、さとう、はるさめ、こま | こめ、さとう、あぶら、くるまふ、じゃがいも、こむぎこ | こめ、さとう、かたくりこ、ごま、あぶら、じゃがいも、こむぎこ | こめ、こめめん、あぶら、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ |
| こんだて | 21 ごもくはるさめいため たまごやき | 22 さんじょうさんキャベツのサラダ あじフライトソースかけ | 23 中学なし フレンチサラダ メンチカツ | 24 中学なし かぶのごんぶづけ とりにくのびりからやき | 25 わかめのあえもの かつおたつたあげ |
| きゅうにゅう | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| エネルギー | 小 629 kcal 中 741 kcal | 小 658 kcal 中 828 kcal | 小 681 kcal 中 - kcal | 小 629 kcal 中 - kcal | 小 694 kcal 中 810 kcal |
| たんぱく質 | 小 23.9 g 中 27.7 g | 小 23.2 g 中 29 g | 小 22.4 g 中 - g | 小 26.2 g 中 - g | 小 39.1 g 中 42.4 g |
| 塩分 | 小 2.1 g 中 2.5 g | 小 2.1 g 中 2.8 g | 小 2.4 g 中 - g | 小 3.4 g 中 - g | 小 2.2 g 中 2.5 g |
| あか | きゅうにゅう、たまご、ぶたにく、みそ、あつあげ | きゅうにゅう、あじ、とりにく、ひじき、ぶたにく、あつあげ、みそ | ぶたにく、だいたいず、ハム、あさり、ベーコン、たまご、みそ、あぶらあげ | きゅうにゅう、とりにく、ごんぶ、あつあげ、たまご、みそ、あぶらあげ | かつお、わかめ、かまぼこ、ぶたにく、とりにく、ヨーグルト |
| みどり | たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ、いら、しいたけ、えのきたけ、こまつな | りんご、レモン、きやべつ、きゅうり、とうもろこし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ | にんじん、かぶ、きゅうり、こまつな、とうもろこし、マッシュルーム、たまねぎ、アスパラガス | たけのこ、かぶ、きゅうり、きやべつ、こまつな、にんじん、いら、りんご、しょうが、にんにく | 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、たけのこ、さやえんどう、しょうが |
| き | こめ、はるさめ、あぶら、さとう、じゃがいも | こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ | こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター | こめ、じゃがいも、かたくりこ、ごま | こめ、あぶら、さとう、ごま、あぶら、じゃがいも、かたくりこ |
| こんだて | 28 なすのケチャップいため ぎょうざ(2こ) | 29 うめおかかあえ ますのみそつけやき | 30 ひじきのマリネ とりにくのレモンソース | 今月の三条産品 キャベツ、たまねぎ、ぶたにく、なす、きゅうり、だいず、ほうれんそう | |
| きゅうにゅう | ○ | ○ | ○ | こめ(七分つき) | |
| エネルギー | 小 630 kcal 中 755 kcal | 小 581 kcal 中 701 kcal | 小 680 kcal 中 836 kcal | | |
| たんぱく質 | 小 24 g 中 27.9 g | 小 24.7 g 中 30.4 g | 小 24.1 g 中 27.8 g | | |
| 塩分 | 小 2.3 g 中 2.6 g | 小 1.9 g 中 2.2 g | 小 2 g 中 2.6 g | | |
| あか | きゅうにゅう、だいたいず、とりにく、ぶたにく | きゅうにゅう、うます、みそ、かつおぶし、とりにく、とうふ | きゅうにゅう、とりにく、ひじき、ハム、ベーコン | 「クックパッド三条市のキッチン」で車輪を使った料理を紹介しています! | |
| みどり | なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きピーマン、エリンギ、きやべつ、ねぎトマト | きゅうり、きやべつ、とうもろこし、うめ、ごぼう、にんじん、だいたいこん、ねぎ、さやえんどう | レモン、きゅうり、きやべつ、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、アスパラガス | 給食では味噌汁や揚げ煮が登場ま! | |
| き | こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、こむぎこ、ごまあぶら | こめ、さとう、じゃがいも | こめ、あぶら、さとう、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。

