



新しい学年での学校生活には慣れましたか？いろいろな行事が本格的に始まる時期です。元気に活動するためにも、何でもおいしく食べて、健康な体をつくりたいですね。体をつくる食べ物の働きについて学びましょう。

おぼえよう！



食べ物のはたらき

食べ物は、栄養素の働きから3つのなかまに分けられます。体の中の働きがそれぞれ違うため、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。

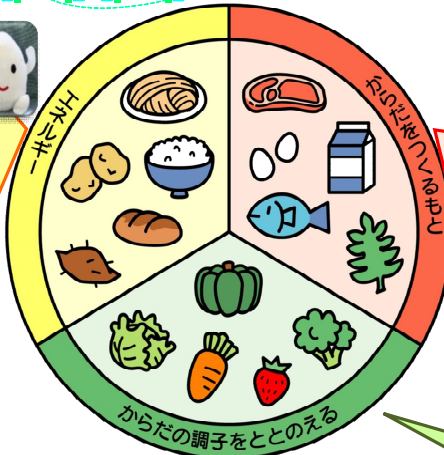


黄のなかま

ごはん、パン、めん、いもなど

体やあたまを動かすエネルギー

★集中して勉強したり、元気に体を動かしたりするために必要です。



赤のなかま

魚、肉、卵、大豆、乳製品、海藻など

丈夫で強い体をつくる

★健康な血や、強い骨、丈夫な筋肉をつくり、元気な体を育てます。



のぞいてみよう 世界の給食 第一回 アメリカの学校給食

WBCで日本と接戦を繰り広げたアメリカの子供たちは、どんな学校給食を食べているの？



アメリカでは、給食を食堂で食べるのが一般的。メニューが決まっている日本と違って、食べたいものを選びます。ポテトやハンバーガーなどが人気で、野菜はサラダで出ることが多いそうです。(参考：農林水産省HP)

給食だよりでは、その日に使用する食材を、あか・き・みどりに分けてお知らせしています。チェックしてみましょう！

今月の三条産品

こまつな ほうれんそう

給食のお米は三条産コシヒカリを使用しています。

いすたにく

緑のなかま

野菜、きのこ、くだものなど

体の調子をよくする

★皮膚や粘膜を丈夫にし、風邪などのウイルスから体を守ります。

★おなかの中をきれいにし、整えます。



	月	火	水	木	金
こんだて	1 ごまあえ こもくあつやきたまご たけのこごはん わかめのすまし汁 牛乳	2 かんきつくだもの だいずとコーンのサラダ むぎごはん ポークカレー 牛乳	5月の給食の予定 特にありません		郷土料理紹介 15日(月) 「ぜんまい煮」 行事の時などに、もてなし料理として作られてきました。干したぜんまいを戻して使います。給食では、ぜんまいの他にもたけのこやにんじんなどの食材も入れて作ります。
エネルギー	小 523 kcal 中 667 kcal	小 639 kcal 中 794 kcal			
たんぱく質	小 21.6 g 中 26.3 g	小 20.9 g 中 27.5 g			
塩分	小 3.1 g 中 3.9 g	小 2.6 g 中 3.0 g			
あか	きゅうりゆう たまご わかめ とうふ	きゅうりゆう ぶたにく だいず ハム			
みどり	たけのこ とうな キャベツ もやし にんじん えのきたけ ねぎ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン			
き	ごはん さとう ごま	きゅうり かんきつくだもの ごはん むぎ あぶら さとう じゃがいも カレールウ	小学校1年生は、5月も100ccの牛乳です。		
こんだて	8 のりずあえ やきにく ごはん こまつなとあつあげのみそしる 牛乳	9 きゅうりのかふうあえ こうやどうふいりすぶた ごはん ちゅうかコンスープ 牛乳	10 すきこんぶいために しろみざかなのムニエルふう ごはん さんさいいりみそしる 牛乳	11 なっとうごさいあえ いかのみそつけやき ごはん けんちんじる 牛乳	12 ごまねずあえ たけのごあんかけどんのぐ *ごはんにのせてたべよう ごはん みそワンドンスープ 牛乳
エネルギー	小 591 kcal 中 703 kcal	小 658 kcal 中 776 kcal	小 570 kcal 中 679 kcal	小 554 kcal 中 651 kcal	小 627 kcal 中 737 kcal
たんぱく質	小 27.5 g 中 32.4 g	小 22.4 g 中 26 g	小 22.8 g 中 27.2 g	小 29 g 中 33.6 g	小 25.4 g 中 29.2 g
塩分	小 1.8 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.8 g
あか	きゅうりゆう ぶたにく とりく のり あつあげ みそ	きゅうりゆう ぶたにく こうやどうふ ベーコン	きゅうりゆう メルルーサ すきこんぶ うちまめ あぶらあげ みそ	きゅうりゆう いか みそ なっとう ひじき とりく とうふ	きゅうりゆう ぶたにく だいず とりく みそ
みどり	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう キャベツ こまつな ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ きゅうり しいたけ きくらげ こまつな	レモン にんじん しいたけ わらび ねぎ	こまつな にんじん のざわな たくあん ごぼう だいこん さやえんどう	たけのこ たまねぎ チンゲンサイ コーン にんじん なら きくらげ こまつな キャベツ ねぎ えのきたけ もやし
き	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ごはん じゃがいも	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ ワンタン

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、カラーでご覧になれます。

★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。

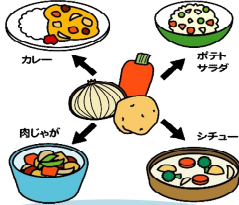
なんでも食べよう



好き嫌いをせず、バランスよく食べることが健康のために大事だとわかっていても、苦手な食べ物もあるでしょう。しかし、かたよった食べ方を長い間続けていれば、体に不調が起きてしまいます。そうなる前に、少しずつ苦手な食べ物を減らしていきましょう。

* 苦手を減らすコツ *

●楽しい環境で食べよう



●いろいろな料理で食べてみよう

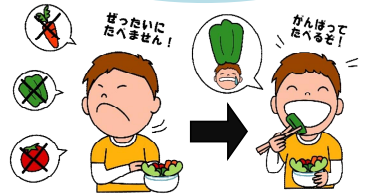
●おうちの人といっしょに料理してみよう



●空腹で食事の時間をむかえよう



●食わず嫌いをやめて一口食べてみよう



学校給食は、色々な食品を食べるよい機会です。

食卓から

遠ざけないで！

つつい苦手な食材を食卓から遠ざげ、好きなもの、食べてくれるもの中心にしていませんか。苦手なものを出さなくなってしまうと、克服のチャンスもなくなってしまいます。子どもの“苦手”をあまり意識せず、普通に食卓に並べましょう。そして、“一口食べよう”を繰り返していくうちに、だんだんと食べられるようになることが多いです。子どもの味覚は日々発達しています！色々な味を経験させましょう。



	月	火	水	木	金
こんだて	15 ぜんまいに ますのしおやき しょうゆ おこわ さわにわん 三条祭り献立	16 たくあんあえ レバーとポテトのあげに ごはん もずくの みそしる	17 こもくきんぴら かますのしょうがやき ミルクデザート ごはん くるまふの みそしる	18 チキンサラダ ほるまき ゆでちゅうか みそラーメン スープ	19 わかめときゅうりのあえも かつおのごまケチャップソース ごはん まめめじる 食育の日
エネルギー	小 539 kcal 中 644 kcal	小 613 kcal 中 722 kcal	小 577 kcal 中 679 kcal	小 670 kcal 中 842 kcal	小 655 kcal 中 778 kcal
たんぱく質	小 25.9 g 中 30.4 g	小 26.6 g 中 30.9 g	小 28.5 g 中 33.2 g	小 25 g 中 30.4 g	小 26.9 g 中 31.2 g
塩分	小 2.7 g 中 3.6 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.0 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ ます さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたレバー もずく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう かます ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう かつお とうふ あぶらあげ みそ だいず
みどり	しいたけ にんじん ごぼう ぜんまい きりぼしだいこん さやいんげん こまつな だいこん	キャベツ きゅうり にんじん たくあんあえ ねぎ えのきたけ こまつな	にんじん ごぼう さやいんげん えのきたけ ねぎ だいこん こまつな	きくらげ コーン ほうれんそう ゆでちゅうか あぶら さとう	きゅうり もやし コーン だいこん にんじん ねぎ ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら
き	ごはん さとう もちごめ あぶら	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくり	ごはん あぶら さとう くるまふ	ごはん さとう さとう	ごはん さとう さとう
こんだて	22 しょうゆフレンチ そぼろどんのぐ *ごはんに のせてたべよう むぎごはん じゃがいもの みそしる	23 いそマヨあえ さばのしおこうじやき ごはん かぶと あつあけの そぼろ	24 ひじきのごもくに キャベツメンチ ごはん なめこじる	25 きりぼしだいこんサラダ しゅうまい2こ ごはん マーボー あつあけ	26 こまつなサラダ ハンバーグバーベキューソース ごはん ほるさめ スープ
エネルギー	小 597 kcal 中 720 kcal	小 672 kcal 中 789 kcal	小 629 kcal 中 748 kcal	小 673 kcal 中 823 kcal	小 592 kcal 中 710 kcal
たんぱく質	小 28.1 g 中 33 g	小 26.4 g 中 30.9 g	小 24.3 g 中 28.4 g	小 27.6 g 中 33.7 g	小 22.7 g 中 26.9 g
塩分	小 2.0 g 中 2.3 g	小 1.6 g 中 2.0 g	小 2.0 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ハム とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう さば かまぼこ のり あつあけ とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあけ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム
みどり	たまねぎ えだまめ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ かぶ さやいんげん しいたけ	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん なめこ だいこん ねぎ こまつな	キャベツ にんじん きりぼしだいこん きゅうり ねぎ なら しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ なら
き	ごはん むぎ さとう あぶら じゃがいも	ごはん ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう かたくり	ごはん あぶら さとう	ごはん さとう あぶら かたくり	ごはん さとう あぶら ほるさめ
こんだて	29 こんぶあえ スタミナどんのぐ *ごはんに のせてたべよう むぎごはん みそかきたま じる	30 フレンチサラダ ウイナーケチャップソース せわれ こめこパン アスパライリ クリームスープ	31 アスパラガスとツナのサラダ ししゃもいそペフライ ごはん あさりイリ スープ	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	フレッシュ通信 5月は「きゅうり」 須頃地区はきゅうりのハウス栽培が盛んです。きゅうりはビタミンA、B1、C等を含み、利尿作用があるため、むくみや胸焼けの防止に役立つと言われます。やわらかくてみずみずしいきゅうりを、いろいろな料理で味わってくださいね。
エネルギー	小 568 kcal 中 676 kcal	小 657 kcal 中 825 kcal	小 566 kcal 中 706 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal	
たんぱく質	小 25.8 g 中 29.8 g	小 24.7 g 中 30.6 g	小 21.6 g 中 24.7 g	小 26.8 g 中 27.8 g	
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3.5 g	小 2.0 g 中 2.2 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう ウイナー ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ししゃも あさり ツナ とうふ	体を成長させるものになる食品	
みどり	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ きゅうり キャベツ たくあん ほうれんそう しめじ ねぎ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん セロリ アスパラガス	アスパラガス キャベツ きゅうり コーン にんじん アスパラガス	体のちようしをとのえる食品	
き	ごはん むぎ あぶら さとう かたくり	こめこパン あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	体をうごかすエネルギーのものになる食品	

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」→「学校給食」から、カラーでご覧になれます。

★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。