



令和6年度

6月 きゅうしょくだより ①

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

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

よく噛んで食べるにはどうしたらいいの？

- ① 食材を大きめに切る
- ② 噛み応えのある食材を使う
根菜、海藻、きのこ、まるごと食べる魚など
- ③ かじって食べる料理も取り入れる
- ④ 食事時間をしっかり確保する

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だ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。

よく噛むためには、食事に集中しやすい環境を整えることも大切です。テレビやスマホ・タブレットを覗ながらの食事は控えましょう。また、空腹で食事の時間を迎えることも大事なポイントです。



6月の給食の予定

- 12日(水) 第二中なし
- 17日(月) 一ノ木戸小なし
- 18日(火)、19日(水) 第二中なし
- 25日(火) 一ノ木戸小6年なし、1年給食試食会
- 26日(水) 一ノ木戸小6年なし



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。

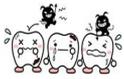
	月	火	水	木	金		
こんだて	6月の三条産品 キャベツ たまねぎ こまつな アスパラガス ほうれんそう こめ			～給食生まれのごちそう紹介～ 給食ならではの料理や、給食がきっかけで人気になった料理などを紹介していきます。 今月は コッペパン を紹介します。 コッペパンは戦後、まだ炊飯施設のある学校が少ない中、給食の主食として活躍しました。1950年代の給食のコッペパンは、今よりも砂糖や油の少ない配合で作られていたようです。焼きそば(パン)やコロッケ(パン)など、おかずを挟んで食べるパンは、給食をきっかけに誕生したとも言われています。現在も、コッペパンは給食の定番メニューで、三条市では、米粉のコッペパンなども提供しています。そのまま食べても、ウインナー等を挟んで食べてもおいしいですね。	基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)		
エネルギー	郷土料理紹介「車麩を使った料理」 麩は、小麦粉のタンパク質を利用した加工食品です。いろいろな種類があり、ドーナツのような形の車麩は、三条の特産品のひとつです。もともとは煮物で食べられていましたが、最近では、カツや揚げ煮、チャンプルーなど、様々な料理で親しまれています。			給食では味噌汁や鍋物、揚げ煮などのさまざまな調理法で登場します。	小 635 kcal 中 847 kcal 小 204-218 g 中 270-284 g 小 2 g未満 中 2.5 g未満		
たんぱく質	3 あおりのポテト ハンバーグデミソースかけ ごはん コロコロスープ			4 じゃこのサラダ かみかみどんのぐ おさつスティック *ごはんにかけて食べよう むぎごはん わかめじる かみかみ献立	5 ごまびたし さばのこうみやき ごはん どさんこスープ	6 カリカリあさづけ ちくわのいそべあげ こめこめん こもくじる	
えんぶん	7 くきわかめのきんぴら たまごやき ごはん しおにくじゃが			小 632 kcal 中 765 kcal 小 24.1 g 中 28.6 g 小 2.2 g 中 2.7 g	小 611 kcal 中 725 kcal 小 27.4 g 中 31.5 g 小 2.3 g 中 2.8 g	小 682 kcal 中 796 kcal 小 27.7 g 中 31.6 g 小 2.7 g 中 3.1 g	小 583 kcal 中 780 kcal 小 24.9 g 中 32.7 g 小 2.1 g 中 2.7 g
あか	ハンバーグ あおりの ウインナー きゅうりゆう			ぶたにく ちりめんじゃこ わかめ とうふ あぶらあげ みそ きゅうりゆう	サバ かまぼこ かつおぶし わかめ みそ ぶたにく ヨーグルト きゅうりゆう	とりにく ちくわ あおりの こんぶ きゅうりゆう	
みどり	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム			ほうれんそう もやし にんじん キャベツ ねぎ とうもろこし メンマ こまつな にんにく	たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ ほうれんそう ねぎ だいこん きゅうり	たまごやき くきわかめ ぶたにく さつまたあげ きゅうりゆう	
き	ごはん じゃがいも			むぎごはん あぶら さとう かたりに じゃがいも デザート	ごはん ごま あぶら	こめこめん こもぎ あぶら ごま	ごはん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも あぶら

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。



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。しかし間違っただ食べ方をすると、体調不良や肥満の原因になります。おやつのおべ方を見直してみましょう。

上手なおやつのおべ方

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↑

②量に気をつけて!

1日150~200kcalが目安です。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ましょう!

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。



おやつとおし歯

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、少しずつ歯を溶かしてむし菌にします。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。おやつのは後は、歯みがきやブクブクがいを忘れずに!



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	10 かんきつくだもの ごまつなとだいのサラダ むぎごはん チキンカレー	11 うまいかサラダ あげだしのごまソース ごはん ごまつなの みそしる	12 きりほしたいこんのやきそば さげのマスタードやき ごはん ちらたま じる	13 ちゅうかきゅうり ホイコーロー ごはん チンゲンサイ スープ	14 ひじきいりサラダ しろみぎかなのオニオンソース ごはん くるまふの みそしる
エネルギー	小 629 kcal 中 745 kcal	小 587 kcal 中 711 kcal	小 628 kcal 中 - kcal	小 634 kcal 中 739 kcal	小 614 kcal 中 733 kcal
たんぱく質	小 22.7 g 中 26.3 g	小 21.8 g 中 25.4 g	小 27.9 g 中 - g	小 29.1 g 中 33.3 g	小 25.4 g 中 30 g
えんぶん	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 - g	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2.3 g 中 2.8 g
あか	とりにく だいず ツナ きゅうりにゅう	どうふ いか わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうりにゅう	サケ ぶたにく あおのり たまご ぎゅうりにゅう	ぶたにく みそ にくだんご どうふ チーズ きゅうりにゅう	メルルーサ ひじき あぶらあげ ハム なまあげ みそ きゅうりにゅう
みどり	にんじん たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム りんご キャベツ ごまつな かんきつくだもの	キャベツ きゅうり にんじん ごまつな えのきたけ たまねぎ ねぎ	にんじん キャベツ ピーマン きりほしたいこん たまねぎ えのきたけ たけのこ には	キャベツ にんじん ピーマン ねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり たまねぎ チンゲンサイ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ えのきたけ ごまつな
き	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう	ごはん あぶら ごま さとう かたくりこ	ごはん ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも かたくりこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら ラー油	ごはん かたくりこ さとう あぶら くるまふ じゃがいも
こんだて	17 しょうゆフレンチ マカロニグラタン コーンライス ミネストローネ	18 ハニーポテトサラダ ウイナーのケチャップソース さんじょうこむぎいり コッペ やさいスープ	19 はるさめのあますあえ いろどりカップたまご ごはん しおとりじる	20 キャベツとナッツのサラダ トロアジのカレーやき ごはん じゃがいもの そばろに	21 おかかあえ とりのからあげ ごはん とうふの みそしる
エネルギー	小 - kcal 中 770 kcal	小 575 kcal 中 - kcal	小 623 kcal 中 - kcal	小 633 kcal 中 748 kcal	小 634 kcal 中 748 kcal
たんぱく質	小 - g 中 29.9 g	小 21.7 g 中 - g	小 28.3 g 中 - g	小 29.2 g 中 34.2 g	小 24.8 g 中 28.8 g
えんぶん	小 - g 中 3.3 g	小 3.1 g 中 - g	小 2.2 g 中 - g	小 1.8 g 中 2 g	小 2 g 中 2.3 g
あか	とりにく チーズ きゅうりにゅう ツナ ベーコン	ウイナー ハム ベーコン きゅうりにゅう	たまご ぶたにく かまぼこ とりにく あぶらあげ きゅうりにゅう	アジ ハム のり ぶたにく かまぼこ ぎゅうりにゅう	とりにく かつおぶし わかめ どうふ みそ きゅうりにゅう
みどり	にんじん とうもろこし たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー アスパラガス もやし キャベツ セロリ さやいんげん にんにく トマト	にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ たまねぎ セロリ ごまつな	あかベーマン たまねぎ しいたけ ほうれんそう ごまつな にんじん もやし とうもろこし キャベツ チンゲンサイ ねぎ	ごまつな キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん こんにやく	ごまつな もやし にんじん キャベツ ねぎ
き	ごはん マカロニ あぶら ホワイルウ じゃがいも いんげんまめ オリーブゆ さとう	パン じゃがいも オリーブゆ はちみつ さとう	ごはん あぶら さとう はるさめ じゃがいも	ごはん アーモンド さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	ごはん かたくりこ こめこ じゃがいも あぶら
こんだて	24 きりほしナムル あつあげのブルコギいため ごはん ワンタン スープ	25 キャベツのたくあんあえ とりにくたさいのカミカミあげ ごはん もずくの みそしる	26 ちゅうかばいりくあえ シューマイ ごはん マーボー どうふ	27 メロン えだまめとわかめのサラダ むぎごはん なすいり ハヤシソース	28 ポテのピリカラいため ししゃものおこのみあげ ごはん とんじる
エネルギー	小 616 kcal 中 727 kcal	小 650 kcal 中 767 kcal	小 676 kcal 中 829 kcal	小 648 kcal 中 770 kcal	小 604 kcal 中 722 kcal
たんぱく質	小 27.8 g 中 32.1 g	小 25.5 g 中 29.5 g	小 25.1 g 中 30.4 g	小 24.6 g 中 28 g	小 24 g 中 28.7 g
えんぶん	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.4 g	小 1.8 g 中 2.4 g
あか	ぶたにく なまあげ かまぼこ なると とりにく きゅうりにゅう	とりにく だいず もずく なまあげ みそ きゅうりにゅう	ぶたにく とうふ みそ シューマイ ぎゅうりにゅう	ぶたにく わかめ ツナ きゅうりにゅう	しいや あおのり とうにゅう さつまあげ ぶたにく とうふ みそ きゅうりにゅう
みどり	たまねぎ には きりほしたいこん もやし ほうれんそう にんじん とうもろこし ねぎ キャベツ メンマ しいたけ ごまつな	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん えのきたけ ごまつな ねぎ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが には ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり うめぼし	にんじん たまねぎ なす ブロッコリー しょうが にんにく りんご トマト キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ メロン	アスパラガス たまねぎ にんじん にんにく べにしょうが キャベツ ごぼう しめじ ねぎ
き	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら ワンタンのかわ	ごはん かたくりこ こめこ じゃがいも あぶら さとう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	むぎごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ	ごはん こむぎご あぶら じゃがいも ごまあぶら

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。