



令和6年度

6月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

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。

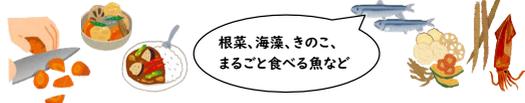
よくかんで丈夫な歯をつくろう!

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



- ③ かじって食べる料理を取り入れる 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 ②消化・吸収をよくする

満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。



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 ④記憶力アップ



むし歯を防ぐ働きのあるだ液がたくさん出ます。



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・タブレットを観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噛む意欲につながります。

6月の給食の予定

13日(木)、14日(金) 6年生無し
18日(火)、19日(水) 後期課程無し
25日(火)、26日(水) 5年生無し

～2学年部PTA給食試食会～

13日(木) 3組
25日(火) 2組
26日(水) 1組

6月から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	<p>6月の三条産品</p> <p>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</p> <p>給食ではみそ汁や鍋物揚げ煮などさまざまな調理法で登場します。</p>				<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)</p>
エネルギー	<p>～給食生まれのごちそう紹介～</p> <p>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。</p> <p>今月は コッペパン を紹介します。</p> <p>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。</p>				<p>前期 635 kcal 後期 847 kcal</p> <p>前期 29.3 g 後期 33.5 g</p> <p>前期 2.4 g 後期 2.5 g未満</p>
たんぱく質	<p>郷土料理紹介「車麩を使った料理」</p> <p>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。</p>				<p>体を成長させるものになる食品</p>
えんぶん	<p>3 じゃこキャベツ 牛乳 かみかみどんのぐ ※ごはんのうえにのせます</p> <p>4 ハニーポテトサラダ 牛乳 チキンステーキ さんじょうこおぎいり よこわりまるパン ※はさんでもいいです。おこのみで</p> <p>5 ゆかりあえ 牛乳 しゅうまい</p> <p>6 チャブチェ 牛乳 ししゃもフライ</p> <p>7 こんがりきつねサラダ 牛乳 だいたいポテトの揚げ こめこめん ごもくじる</p>				<p>体をちよよしととのえる食品</p> <p>体をうごかすエネルギーのものになる食品</p>
エネルギー	前期 633 kcal 後期 749 kcal	前期 569 kcal 後期 697 kcal	前期 597 kcal 後期 734 kcal	前期 661 kcal 後期 791 kcal	前期 649 kcal 後期 799 kcal
たんぱく質	前期 29.3 g 後期 33.5 g	前期 29.6 g 後期 35.5 g	前期 23 g 後期 27.7 g	前期 27.8 g 後期 32.9 g	前期 28.7 g 後期 34.7 g
えんぶん	前期 2.4 g 後期 2.8 g	前期 2.4 g 後期 3 g	前期 1.9 g 後期 2.4 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 2.3 g 後期 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ みそ ずく とうふ あぶらあげ チーズ	ぎゅうにゅう とり	ぎゅうにゅう ぶたにく とり とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とり ながあげ	ぎゅうにゅう とり だいたい あぶらあげ
みどり	ごぼう にんじん きりぼだいこん ピーマン キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ つきこん	にんじん えだまめ とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリ ぶなしめじ アスパラガス トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ たら たら たら	にんじん たけのこ えだまめ きくらげ ごぼう キャベツ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ つきこん	たまねぎ にんじん えのきたけ いたけ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし
き	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま	パン じゃがいも あぶら はちみつ	こめ あぶら さとう しゅうまいのかわ かつくりこ	こめ パンこ あぶら はるさめ さとう ごま	こめこめん じゃがいも あぶら かつくりこ さとう

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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** からご覧いただけます。



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。

上手なおやつの食べ方

①果物や乳製品を選ぶ。

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食べる量を決める。

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てみよう!

③食べる時間を決める。

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、少しずつ歯を溶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!



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粟林・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、サラダなどにおいでいます。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 アップルシャーベット えだまめとわかめのサラダ ハヤシライス(むぎごはん)	11 アーモンドあえ とりにくの8あげ ごはん じゃがいものみそしる	12 こまつナムル あつやきたまご ごはん しおバターにくじゃが	13 ささいかサラダ あげどうふのごまだれ ごはん たまねぎのにくじる	14 きゅうりのピリから ホイコーロー ごはん とりだんごとはるさめのスープ
エネルギー	前期 630 kcal 後期 749 kcal	前期 653 kcal 後期 765 kcal	前期 623 kcal 後期 731 kcal	前期 617 kcal 後期 752 kcal	前期 612 kcal 後期 724 kcal
たんぱく質	前期 22 g 後期 25 g	前期 23.7 g 後期 26.9 g	前期 25.3 g 後期 29 g	前期 22.2 g 後期 25.8 g	前期 24.8 g 後期 28.5 g
えんぷん	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 2 g 後期 2.5 g	前期 2 g 後期 2.2 g	前期 2.5 g 後期 3.2 g
あか	きゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	きゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく	きゅうにゅう どうふ ささいか ぶたにく みそ	きゅうにゅう ぶたにく みそ
みどり	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト えだまめ キャベツ きゅうり どうもろこし アップルシャーベット	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	こまつな もやし きゅうり たまねぎ にんじん えだまめ しらたき	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ こまつな	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ きゅうり もやし たまねぎ きくらげ こまつな
き	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら	こめ かたくりこ あぶら アーモンド さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも パター	こめ あぶら ごま さとう かたくりこ じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま はるさめ
こんだて	17 のりナッツあえ レバーとポテのあまみそ ごはん ならたまじる	18 じゃがいものきんぴら さばのごまみそやき ごはん さわにわん	19 アスパラのおかかあえ たまねぎのつくね ごはん うちまめのみそしる	20 こまつなのごまネーズサラダ どろあじのカレーてりやき ごはん じゃがいものそばろに	21 あおりのポテト ハンバーグケチャップソース ごはん あさりのみそしる
エネルギー	前期 633 kcal 後期 751 kcal	前期 638 kcal 後期 - kcal	前期 618 kcal 後期 - kcal	前期 644 kcal 後期 758 kcal	前期 651 kcal 後期 784 kcal
たんぱく質	前期 26.9 g 後期 31.3 g	前期 26.2 g 後期 - g	前期 27.2 g 後期 - g	前期 27.6 g 後期 32 g	前期 27.4 g 後期 32.4 g
えんぷん	前期 2 g 後期 2.4 g	前期 2 g 後期 - g	前期 2 g 後期 - g	前期 2 g 後期 2.3 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g
あか	きゅうにゅう ぶたにく さば みそ のり たまご どうふ	きゅうにゅう さば みそ ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう とりにく どうふ ひじき かつおぶし うちまめ あぶらあげ みそ	きゅうにゅう トロアジ ツナ とりにく	きゅうにゅう ぶたにく とりにく あおりの どうふ あぶらあげ あさり みそ
みどり	えだまめ こまつな キャベツ にんじん えのきたけ なら	にんじん ごぼう ピーマン えのきたけ たけのこ こまつな	たまねぎ キャベツ アスパラガス どうもろこし にんじん ねぎ こまつな	こまつな きゅうり キャベツ どうもろこし たまねぎ にんじん しいたけ きぬさや	たまねぎ こまつな ねぎ
き	こめ あぶら じゃがいも さとう アーモンド	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら はるさめ つきこん	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ しらたき	こめ あぶら さとう じゃがいも
こんだて	24 メロン キャベツとアーモンドのサラダ むぎごはん まめまめ キーマカレー	25 アスパラのごまチーズサラダ あじのレモンソース ごはん くるまふのみそしる	26 たくあんのおかかあえ とりにくとだいたいのカミカミあげ ごはん ほうれんそうのみそしる	27 キャベツのマリネ チーズオムレツ チキンライス こまつなスープ	28 きりぼしだいこんに さけのマスタードやき ごはん みそけんちんじる
エネルギー	前期 669 kcal 後期 795 kcal	前期 609 kcal 後期 716 kcal	前期 629 kcal 後期 740 kcal	前期 565 kcal 後期 733 kcal	前期 616 kcal 後期 721 kcal
たんぱく質	前期 23.5 g 後期 27.1 g	前期 24.6 g 後期 28.8 g	前期 25.5 g 後期 29.2 g	前期 25.7 g 後期 32.9 g	前期 30.4 g 後期 34.7 g
えんぷん	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 1.8 g 後期 2.2 g	前期 2 g 後期 2.3 g	前期 2.5 g 後期 3.6 g	前期 2.2 g 後期 2.4 g
あか	きゅうにゅう とりにく だいたい ハム	きゅうにゅう あじ ツナ チーズ みそ	きゅうにゅう とりにく だいたい かつおぶし なまあげ みそ	きゅうにゅう とりにく チーズ たまご ツナ 後期:ヨーグルト	きゅうにゅう さけ どうふ とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ
みどり	たまねぎ にんじん ぶなしめじ セロリ えだまめ どうもろこし キャベツ きゅうり メロン	レモン キャベツ きゅうり アスパラガス にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり セロリ こまつな ぶなしめじ	きりぼしだいこん にんじん だいこん いんげん ねぎ しいたけ
き	こめ おおむぎ ルウ あぶら アーモンド	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま くるまふ じゃがいも	こめ さとう かたくりこ あぶら	こめ あぶら じゃがいも	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう じゃがいも しらたき つきこん

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。
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 からご覧いただけます。