



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大事なポイントです。

6月の給食の予定

20日(木)、21日(金)
嵐南小6年なし

26日(水)、27日(木)
嵐南小5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。



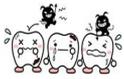
	月	火	水	木	金
こんだて	6月の三条産品 キャベツ たまねぎ こまつな アスパラガス ほうれんそう こめ		～給食生まれのごちそう紹介～ 給食ならではの料理や、給食がきっかけで人気になった料理などを紹介していきます。 今月は コッペパン を紹介します。 コッペパンは戦後、まだ炊飯施設のある学校が少ない中、給食の主食として活躍しました。1950年代の給食のコッペパンは、今よりも砂糖や油の少ない配合で作られていたようです。焼きそば(パンやコロケパン)など、おかずを挟んで食べるパンは、給食をきっかけに誕生したとも言われています。現在も、コッペパンは給食の定番メニューで、三条市では、米粉のコッペパ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 体を成長させるもとになる食品 体のちようしきととのえる食品 体をうごかすエネルギーのもとになる食品
たんぱく質	3 サワーポテト ハンバーグデミソースがけ ごはん ゴロゴロスープ	4 じゃこサラダ かみかみどん おさつスティック*ごはんにかけてたべよう 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 どんごスープ	6 おかかあえ とりのからあげ ごはん もずくのすまし	7 かんきつくだもの こまつなどだいずのサラダ むぎごはん チキンカレー
エネルギー	小 658 kcal 中 800 kcal	小 644 kcal 中 758 kcal	小 591 kcal 中 703 kcal	小 630 kcal 中 742 kcal	小 640 kcal 中 773 kcal
たんぱく質	小 24.2 g 中 28.9 g	小 27.4 g 中 32 g	小 23.1 g 中 26.7 g	小 24.7 g 中 28.5 g	小 23.2 g 中 27.4 g
えんぶん	小 2.1 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.6 g 中 3.0 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ ちりめんじゃこ わかめ どうふ	ぎゅうにゅう さば かまぼこ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう とりく かつおぶし もずく どうふ	ぎゅうにゅう とりく だいず ツナ
みどり	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん ブロッコリー マッシュルーム	にんじん ごぼう たまねぎ えのきだけ きりぼしだいこん ピーマン きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん ねぎ	にんじん ほうれんそう もやし キャベツ ねぎ とうもろこし こまつな	にんじん こまつな もやし ほうれんそう ねぎ えのきだけ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ かんきつくだもの
き	ごはん じゃがいも あぶら	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも さつまいも	ごはん ごま あぶら	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも	ごはん むぎ あぶら カレールウ じゃがいも さとう

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やさしく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。



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 こんにゃくサラダ しゅうまい2こ 牛乳	11 きりぼしだいごんのやきそば さけのマスタードやき 牛乳	12 くきわかめのきんぴら たまごやき 牛乳	13 カリカリあさづけ ちくわのいそべあげ 牛乳	14 ちゅうかきゅうり ホイコーロー 牛乳
エネルギー	小 594 kcal 中 736 kcal	小 623 kcal 中 740 kcal	小 626 kcal 中 742 kcal	小 573 kcal 中 706 kcal	小 606 kcal 中 718 kcal
たんぱく質	小 24.5 g 中 30.4 g	小 29.4 g 中 34.3 g	小 24.7 g 中 28.8 g	小 24.9 g 中 31.4 g	小 26.9 g 中 31.8 g
えんぷん	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 1.7 g 中 1.9 g	小 1.6 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ あさり とうふ	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく あおのり あぶらあげ チーズ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく くきわかめ	ぎゅうにゅう とりこ ちくわ あおのり こんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ
みどり	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	にんじん キャベツ ピーマン きりぼしだいごん こまつな	にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ほうれんそう	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ きゅうり たまねぎ
き	えのきたけ	えのきたけ たまねぎ ねぎ	いたけ	ねぎ だいごん きゅうり たくあん	チンゲンサイ
き	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	こめこめん あぶら こむぎこ	ごはん あぶら かたくりこ ごま あぶら さとう
こんだて	17 しょうゆフレンチ とりこくのガーリックやき 牛乳	18 いかのカミカミサラダ あげだしのおろしソース 牛乳	19 キャベツとナッツのサラダ 牛乳	20 きりぼしナムル 牛乳	21 ポテのピリからいため 牛乳
エネルギー	小 608 kcal 中 716 kcal	小 576 kcal 中 720 kcal	小 644 kcal 中 771 kcal	小 599 kcal 中 716 kcal	小 613 kcal 中 724 kcal
たんぱく質	小 28.6 g 中 33.4 g	小 19.2 g 中 24.8 g	小 29 g 中 34.8 g	小 25.8 g 中 30.2 g	小 24.3 g 中 29 g
えんぷん	小 2.6 g 中 3.0 g	小 1.7 g 中 2.1 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.2 g 中 1.7 g	小 1.7 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう とりこ ツナ ベーコン しるいんげんまめ	ぎゅうにゅう とうふ いか たまご	ぎゅうにゅう とうろあじ ハム のり かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく とうふ みそ さつまあげ
みどり	にんじん とうもろこし アスパラガス もやし キャベツ たまねぎ	にんじん だいごん きゅうり キャベツ たまねぎ	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ さやいんげん	にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ きりぼしだいごん ほうれんそう	にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ ごぼう しめじ
き	セロリ さやいんげん	えのきたけ いら	しいたけ	もやし ねぎ キャベツ こまつな	ねぎ
き	ごはん あぶら じゃがいも せりー	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ごはん あぶら じゃがいも さとうアーモンド	ごはん あぶら かたくりこ さとう	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ
こんだて	24 ばいにくあえ ぎょうざロール 牛乳	25 ハニーポテトサラダ 牛乳	26 ひじきのサラダ 牛乳	27 キャベツのたくあんあえ 牛乳	28 メロン 牛乳
エネルギー	小 626 kcal 中 741 kcal	小 559 kcal 中 702 kcal	小 619 kcal 中 738 kcal	小 651 kcal 中 769 kcal	小 632 kcal 中 765 kcal
たんぱく質	小 24.9 g 中 29.1 g	小 24.7 g 中 29.8 g	小 25.7 g 中 30.1 g	小 23.7 g 中 27.6 g	小 23.6 g 中 27.6 g
えんぷん	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 3.0 g	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりこ とうにゅう ハム ベーコン	ぎゅうにゅう メルルーサ ひじき あぶらあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう とりこ だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ
みどり	にんじん キャベツ きゅうり うめ ねぎ しいたけ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー えだまめ とうもろこし	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ	にんじん キャベツ きゅうり たくあん もやし たまねぎ	にんじん たまねぎ なす ブロッコリー えだまめ
き	たまねぎ チンゲンサイ	キャベツ セロリ こまつな	こまつな	きくらげ ねぎ こまつな	きゅうり とうもろこし メロン
き	ごはん あぶら さとう かたくりこ	パン マカロニ じゃがいも あぶら はちみつ	ごはん あぶら さとう くるまふ じゃがいも	ごはん かたくりこ じゃがいも はるさめ さとう	ごはん むぎ ハヤシルウ 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。



★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。