



令和6年度

7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

いよいよ本格的な夏が始まります。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事で体力をつけて、元気に過ごしましょう！また、熱中症になりやすい季節です。こまめな水分補給を心がけましょう。



生活習慣病を予防しよう！



《生活習慣病とは？》

偏った食事や間食のとりすぎ、運動不足、夜型生活などの生活習慣の積み重ねが原因となって起こる病気のことです。具体的には、肥満、高血圧、動脈硬化、脂質異常症、心臓病、脳卒中などがあります。近年、子どもにも生活習慣病が増えています。ぜひ、生活習慣を見直しましょう。

予防は今のうちから！

子どもの頃に身に付いた生活習慣や食習慣は、大人になって急に変わることは難しいので、今のうちから規則正しい生活リズムを身に付けましょう。

望ましい食習慣



★朝・昼・晩3食きちんと食べる

★バランスを考えて、いろいろなものを食べる



★野菜や海そう、きのこ等の食物繊維をたっぷりとる



★早食いしないで一口一口よくかむ



★うす味に慣れるドレッシングやマヨネーズのかけすぎ注意！

★砂糖、塩分、脂肪をとりすぎないように気を付ける



★食卓を楽しく

適度な運動



★スポーツや外での遊びを積極的に！

★テレビゲームなどは時間を決めてやりすぎないようにしましょう

規則正しい生活リズムでストップ！生活習慣病



十分な休養

★早寝早起きをする

★入浴をしてリラックスする



	月	火	水	木	金
こんだて	7月の給食の予定		夏野菜を味わおう！		7月の三条産品
	2日（火）ーノ木戸小5年なし、 2年給食試食会		旬の野菜はおいしくて栄養満点です。夏野菜には、水分やビタミンがたくさん含まれているので、水分補給にもなります。栄養が豊富で色鮮やかな夏野菜は、食欲が落ちたり体力が消耗したりしやすいこの時期にこそたっぷりとりた野菜です。		基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)
	3日（水）ーノ木戸小5年なし		給食にもたくさん登場します！		主食(しゅじょく) 副菜(ふくさい)
	23日（火）ーノ木戸小給食最終日				小 635 kcal 中 847 kcal 小 20.6～31.8g 中 27.5～42.4g 小 2 g未満 中 2.5 g未満
	24日（水）第二中給食最終日				体を成長させるものになる食品 体の調子をととのえる食品 体をうごかすエネルギーのものになる食品
こんだて	1 ゆかりあえ ポテトとレバーのアーモンドカクテル ごはん なめこのスープ	2 フレンチサラダ しろみずかなフライ とくせいタルタルソース こめこまるパン マカロニトマトスープ *自分でフィッシュバーガーをつくろう！	3 のりナッツあえ スタミナどんぐり *ごはんのにせてたべよう ごはん あさりとうふのみそしる	4 きゅうりのかぶうあえ さばのカレーてりやき ごはん なつこのつべ	5 えだまめいりサラダ おぼしさまメンチカツ ちらしずし あまのがわじる 七夕献立
	小 648 kcal 中 761 kcal 小 24.1 g 中 27.9 g 小 2.1 g 中 2.3 g	小 630 kcal 中 773 kcal 小 26.1 g 中 31.9 g 小 2.7 g 中 3.4 g	小 599 kcal 中 700 kcal 小 28.7 g 中 33.3 g 小 2.1 g 中 2.5 g	小 590 kcal 中 702 kcal 小 24.2 g 中 28.1 g 小 1.4 g 中 1.9 g	小 640 kcal 中 765 kcal 小 24.4 g 中 28 g 小 2.7 g 中 3 g
	ぶたにく ぶたレバー とうふ みそ きゅうにゅう	ホキ とりにく ベーコン ミックスピーズ きゅうにゅう	ぶたにく ツナ のり あさり あぶらあげ とうふ みそ きゅうにゅう	サバ かまぼこ とりにく きゅうにゅう	メンチカツ ツナ とうふ かまぼこ きゅうにゅう
	キャベツ しょうが きゅうり にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ なめこ しそのは	きゅうり たまねぎ たくあん アスパラガス パセリ キャベツ こまつな とうもろこし にんじん トマト	にんじん たまねぎ もやし にら しょうが にんにく りんご こまつな キャベツ えのきたけ ほうれんそう はねぎ	きゅうり にんじん ごぼう とうがん なす たけのこ こんにやく しいたけ オクラ	にんじん えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ オクラ こまつな
	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら アーモンド さとう	こめこまる あぶら こむぎこ パン マカロニ ハンバーグマヨネーズ さとう じゃがいも	ごはん あぶら かたくりこ アーモンド さとう じゃがいも	ごはん ごま ごまあぶら ラーゆ さとう	ちらしずし あぶら マロニー ふ

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。



令和6年度

7月 きゅうしよくだより ②

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

夏休み！元気に過ごす食生活のポイント

もうすぐ夏休み！充実したお休みになるよう、今からしっかり体調を整えていきたいですね。夏休み中も規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしてくださいね。

ポイント1

早寝・早起き・朝ごはん

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



ポイント2

主食・主菜・副菜をそろえて

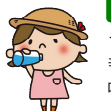
★給食をお手本に、いろいろな食材をバランスよく食べましょう。



ポイント3

こまめに水分をとろう

★水かお茶をこまめに飲みましょう。
★部活やスポーツで汗をたくさんかいたとは、スポーツドリンクを上手に利用しましょう。



ポイント4

お菓子や冷たいものの摂りすぎに注意

★おやつは時間・量・内容を考えましょう。

★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



ポイント5

料理に挑戦しよう

★お手伝いを積極的にしましょう。
★食べたい料理を作ってみましょう。

★怪我や事故を防ぐため、事前に家族と話してから取りかかりましょう。



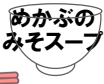
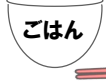
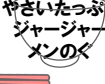
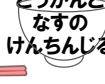
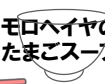
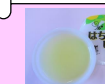
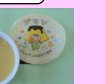
郷土料理紹介「冬瓜を使った料理」

冬瓜（とうがん）は、きゅうりの仲間、長細くて模様のないスイカのような形をしています。冬瓜は夏に採れますが、冬までとっておくことができるため、このような名前が付けられたそうです。新潟県では、煮物の他に、夏の郷土料理「くじら汁」にも使われます。

給食では、お汁などで登場します！

くじら汁のレシピは「クックパッド 三条市のキッチン」で検索！



	月	火	水	木	金
こんだて	8 かぶのそくせきづけ なつやさいのパワフルに  	9 いそかあえ とりのわふうパンこやき  	10 なつとうのごさいあえ アジのなんばんづけ  	11 なつみかんサラダ ひまわりシュウマイ  	12 すいか ほねつこサラダ  
エネルギー	小 626 kcal 中 735 kcal	小 594 kcal 中 700 kcal	小 614 kcal 中 733 kcal	小 666 kcal 中 825 kcal	小 653 kcal 中 776 kcal
たんぱく質	小 23 g 中 26.2 g	小 28.7 g 中 33.6 g	小 27.5 g 中 32.5 g	小 30.6 g 中 36.9 g	小 24.3 g 中 28.5 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 3 g 中 3.9 g	小 2.5 g 中 3.1 g
あか	ぶたにく こんぶ とうふ めかぶ みそ ぎゅうにゅう	とり こんぶ かつおぶし のり たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	アジ ひじき なつとう ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	とり ぶたにく はつちようみそ みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	ぶたにく ひじき だいず ちりめんじゃこ チーズ ぎゅうにゅう
みどり	かぼちゃ なす しょうが にんにく かぶ えだまめ きゅうり にんじん メンマ ねぎ	ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし たまねぎ なす ごぼう さやえんどう いいたけ こんにやく	あかピーマン ピーマン にんじん もやし こまつな たけのこ しいたけ アスパラガス きゅうり とうがん かぼちゃ こんにやく はねぎ	にんじん たまねぎ もやし しょうが こんにやく にんにく たけのこ しいたけ アスパラガス きゅうり ねぎ えのきたけ とうもろこし キャベツ なつみかん	かぼちゃ にんじん なす たまねぎ ピーマン キャベツ スズキニ とうもろこし えだまめ しょうが にんにく トマト りんご アスパラガス きゅうり すいか
き	ごはん かつくり さとう じゃがいも あぶら	ごはん パンこ じゃがいも あぶら さとう	ごはん かつくり あぶら さとう ごま	ちゅうかめん あぶら さとう ごま かつくり ごまあぶら	むぎごはん あぶら カレールウ さとう
こんだて	15 ★海の日★ パリオリンピック 応援献立 (23日) いよいよ、オリンピック・パラリンピックが始まりますね！選手の方々の活躍を願って「応援献立」を実施します。開催地にちなんで、フランス料理風のメニューにしてみました。お楽しみに♪	16 ゆでえだまめ チンジャオロースーどんのぐ *むぎごはんののせて食べよう  	17 うめおかかあえ いわしのかばやき きざみのり  	18 マーボーなす ぎょうざ セレクトデザート  	19 ポテのいためもの いかのねぎしおやき ピーマンいりしそみそ  
エネルギー	小 591 kcal 中 708 kcal	小 599 kcal 中 711 kcal	小 643 kcal 中 756 kcal	小 580 kcal 中 681 kcal	
たんぱく質	小 28.3 g 中 32.9 g	小 23.2 g 中 27.1 g	小 22 g 中 25.1 g	小 26 g 中 30.1 g	
塩分	小 2.3 g 中 3.2 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.9 g	
あか	ぶたにく とり こんぶ なたね ぎゅうにゅう	イワシ のり かつおぶし とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ぎょうざ ぶたにく みそ ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	イカ ベーコン もずく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	
みどり	たけのこ ピーマン あかピーマン きりピーマン しいたけ しょうが にんにく えだまめ にんじん キャベツ もやし こまつな ねぎ	キャベツ しょうが こまつな とうもろこし にんじん うめぼし とうがん なす まいたけ こんにやく はねぎ	なす たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし きくらげ	ねぎ たまねぎ にんじん こんにやく アスパラガス にんにく だいこん えのきたけ ピーマン しそのは	
き	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かつくり ワンドンのかわ	ごはん あぶら さとう かつくり ごまあぶら	ごはん あぶら さとう かつくり ごまあぶら デザート	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう あぶら	
こんだて	22 ゆでとうもろこし ゴーヤーチャンプルー  	23 ラタトゥイユ ポークコロッケ ブラマンジェふうデザート フランスパン コンソメ ジュリエット パリオリンピック応援献立	24 ジャキジャキポテトサラダ かぼちゃのチーズやき コーンライス モロヘイヤのたまごスープ  	★セレクトデザートを実施します★ 18日は、3種類のデザートの中から、自分で食べた いものを選ぶ「セレクトデザート」です。お楽しみに!!   	
エネルギー	小 594 kcal 中 706 kcal	小 557 kcal 中 696 kcal	小 - kcal 中 753 kcal	はちみつレモンゼリー 乳卵不使用プリン ピーチゼリー	
たんぱく質	小 27.4 g 中 31.6 g	小 19.7 g 中 24.3 g	小 - g 中 28.6 g		
塩分	小 2.5 g 中 3.1 g	小 3 g 中 3.9 g	小 - g 中 2.7 g		
あか	ぶたにく こんぶ なまあげ ぶたにく みそ たまご かつおぶし なたね あおき ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン だいず ウインナー ぎゅうにゅう	ぶたにく チーズ ツナ とうふ ベーコン たまご ぎゅうにゅう		
みどり	にんじん グリンピース あかピーマン もやし にがうり しめじ とうもろこし キャベツ たまねぎ	たまねぎ にんにく きりピーマン スズキニ なす トマト にんじん キャベツ パセリ マッシュルーム	とうもろこし かぼちゃ たまねぎ しょうが バセリ にんじん きゅうり モロヘイヤ		
き	ごはん あぶら さとう じゃがいも	パン じゃがいも こむぎ パンこ あぶら オリーブゆ さとう かつくり デザート	ごはん あぶら さとう じゃがいも	～給食生まれのごちそう紹介～ 冷凍みかんが最初に販売されたのは、駅の売店でした。当時は夏 かけて人気になった料理などを紹介 ています。 冷凍みかん 今月は を紹介します。	

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。

★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 冷凍みかん を紹介します。

冷凍みかんが最初に販売されたのは、駅の売店でした。当時は夏場もアイスや冷たい飲み物の販売が少なかったため、冷たい冷凍みかんはとても喜ばれたそうです。その後、学校給食で提供されるようになりました。