

気温も高くなり、いよいよ夏が始まります。暑い時こそ栄養バランスのよい食事で体調を整え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。肥満、高血圧、動脈硬化、脂質異常症、心臓病、脳卒中等があります。大人だけではなく子どもにも生活習慣病が増えているというデータもあるため、みんなで生活習慣を見直しましょう。

予防は今から!

身に付いた生活習慣や食習慣を変えるのは、想像より難しいです。体によいことを少しずつ実践して、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食食べる

★栄養バランスを考えて
いろいろなものを食べる



★野菜や海そう
きのこ等の
食物繊維をとる



★ローロ
よくかむ



★砂糖、塩分、脂肪をとりすぎない
・塩分以外でうま味を出した味付け
を工夫すると減塩になります。



★楽しく食べる

適度な運動



★スポーツや外での遊びを積極的に

・SNSや電子ゲームは
座っている動作が
多くなります。
時間を決めて行いましょう。

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

★生活リズムを作る

・早寝早起きで睡眠時間を
確保しましょう。
・入浴でリラックスし
睡眠の質を高めましょう。



7月の 給食予定

11日(木)2年なし
19日(金)給食最終日



夏野菜を味わおう!

旬の野菜はおいしく含まれている栄養価も高まります。夏野菜には水分やビタミンが含まれているので、水分補給にもなります。食欲が落ち体力が消耗するこの時期に夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。



給食に夏野菜を使用します。

基準

副菜(ふくさい)
主菜(しゅさい)

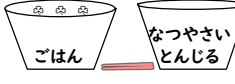
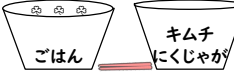
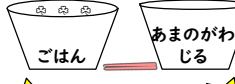
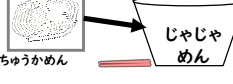
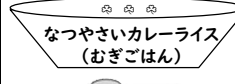
主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)

前期 635 kcal	後期 847 kcal
前期 20.6~31.8g	後期 27.5~42.4g
前期 2 g未満	後期 2.5 g未満

体を成長させるもとになる食品

体の調子をととのえる食品

体を動かすエネルギーのもとになる食品

こんだて	1	2	3	4	5
	なつのなっとうごさいあえ あじのなんばんづけ	きゅうりのピリから いかのねぎしおやき	えだまめサラダ とりにくのあまざけみそやき	こくとうむしパン じゃじゃめんのぐ(きゅうりあえ)	こだますいか チキンサラダ
					
	ごはん なつやさい とんじる	ごはん キムチ にくじゃが	ごはん あまのがわ じる	ちゅうかめん じゃじゃ めん	なつやさいカレーライス (むぎごはん)
	食育の日・旬を食べよう献立		★ たなばた献立 ★		
エネルギー	前期 613 kcal 後期 727 kcal	前期 616 kcal 後期 727 kcal	前期 634 kcal 後期 745 kcal	前期 668 kcal 後期 837 kcal	前期 673 kcal 後期 797 kcal
たんぱく質	前期 26.5 g 後期 31.4 g	前期 26.4 g 後期 30.4 g	前期 26.7 g 後期 30.6 g	前期 27.7 g 後期 33.6 g	前期 22.3 g 後期 25.7 g
塩分	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 2.5 g 後期 3.1 g	前期 2 g 後期 2.5 g	前期 2.6 g 後期 3.2 g	前期 2.5 g 後期 3 g
あか	ぎゅうにゅう あじ なっとう のり ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう とりにく
みどり	たまねぎ ビーマン あかビーマン のざわな にんじん きゅうり オクラ なす ゆうがお つきこん	きゅうり にんじん たまねぎ はくさいキムチ ねぎ しらす	えだまめ きゅうり キャベツ どうもろこし たまねぎ にんじん オクラ しいたけ	たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり りょくどうもやし	にんじん たまねぎ ビーマン なす かぼちゃ えだまめ トマト アスパラガス キャベツ どうもろこし すいか
き	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも	こめ あぶら さとう そうめん ふ ぜりー	めん あぶら さとう かたくりこ ホットケーキミックス くらざとう ごま	こめ おおむぎ あぶら

★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 からご覧になれます。

夏休みを元気に過ごす食生活のポイント

7月22日から8月22日まで32日間学校がお休みです。長いお休みですから、自分自身で健康のことを意識しながら生活しましょう。

ポイント1 早寝・早起き・朝ごはん

★規則正しい睡眠と食事で生活リズムを整えましょう。



ポイント2 主食・主菜・副菜をそろえる

★給食のようにそろえると栄養バランスが整います。
★同じものを食べ続けるのは避けましょう。

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きはスポーツドリンクを適度に利用しましょう。

ポイント4 冷たいものや甘いものをとりすぎない

★おやつは時間・量・内容を考えて過量食べましょう。
★アイスやジュース等冷たいものや甘いものを取り過ぎると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。
★けがや事故を防ぐために事前に家族と相談してから料理をしましょう。

～郷土料理紹介

「ゆうがお」と「とうがん」はきゅうりの仲間の野菜で夏が旬です。7月は「ゆうがお」、8月は「とうがん」を使う予定です。ゆうがおはつるつるしたヘチマのような形、とうがんはスイカのような形で皮の色はどちらも涼やかな黄緑色です。新潟県では夏の郷土料理「くら汁」に使うので、スーパーでは魚コーナーの近くに置いてあることもあります。

くら汁のレシピは「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	ラトウイユ オムレツ		ふかしとうもろこし やきにくサラダ		アーモンドのきんぴら さけのマヨコーンやき		のりずあえ ししゃものいそペフライ		うめおかかあえ なつやさいとくるまふのあげに	
		フランスパン コーンポタージュ		ゆかりえだめごはん アーサーじり		ごはん なつやさいのみそしる		ごはん トマトにくじゃが		ごはん もずくのみそしる	
		パリオリンピックおうえん献立						2年生無し			
		エネルギー 前期 618 kcal 後期 743 kcal		前期 620 kcal 後期 746 kcal		前期 627 kcal 後期 742 kcal		前期 614 kcal 後期 751 kcal		前期 624 kcal 後期 736 kcal	
たんぱく質	前期 24.6 g 後期 29.1 g	前期 26.1 g 後期 30.5 g		前期 25.2 g 後期 30.1 g		前期 25.2 g 後期 30.6 g		前期 23.3 g 後期 26.7 g			
	塩分 前期 2.7 g 後期 3.1 g	前期 1.9 g 後期 2.2 g		前期 1.7 g 後期 1.9 g		前期 1.8 g 後期 2.1 g		前期 1.7 g 後期 2.1 g			
	あか	ぎゅうにゅう ベーコン とりく チーズ たまご		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あおさ		ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ みそ		ぎゅうにゅう ししゃも ツナ のり ぶたにく		ぎゅうにゅう とりく かつおぶし もずく とうふ あぶらあげ みそ	
	みどり	ズッキーニ なす たまねぎ ビーマン きいろビーマン トマト にんじん とうもろこし ほうれんそう		えだめめ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし えのきたけ		たまねぎ とうもろこし にんじん ごぼう たけのこ ビーマン たまねぎ なす かぼちゃ ねぎ つきこん		ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん トマト えだめめ		かぼちゃ なす えだめめ キャベツ きゅうり にんじん ばいにく えのきたけ ねぎ	
き	パン あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま		こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう アーモンド		こめ あぶら じゃがいも さとう		こめ くるまふ かたくりこ あぶら さとう			
	15	海の日		16		17		18		19	
	こんだて	7月8日(月)は パリオリンピック おうえん献立		フレンチサラダ ホキフライ		わふうマカロニサラダ さげのカラーやき		ゆでえだめめ ぶたにくのハワイアン		マーボーなす コーンしゅうまい	
	エネルギー	前期 630 kcal 後期 791 kcal		前期 639 kcal 後期 753 kcal		前期 659 kcal 後期 758 kcal		前期 659 kcal 後期 805 kcal		前期 659 kcal 後期 805 kcal	
たんぱく質	前期 28.4 g 後期 34.8 g	前期 28.2 g 後期 34.8 g		前期 28.1 g 後期 32.5 g		前期 23.1 g 後期 27.9 g		前期 23.1 g 後期 27.9 g		前期 23.1 g 後期 27.9 g	
	塩分 前期 2.4 g 後期 3.2 g	前期 1.9 g 後期 2.4 g		前期 2.3 g 後期 2.5 g		前期 2.2 g 後期 2.9 g		前期 2.2 g 後期 2.9 g		前期 2.2 g 後期 2.9 g	
	あか	ぎゅうにゅう とりく ホキ		ぎゅうにゅう さげ だいたく かつおぶし とりく		ぎゅうにゅう ぶたにく とりく たまご		ぎゅうにゅう とりく ぎゅうにく みそ あぶらあげ とうふ		ぎゅうにゅう とりく ぎゅうにく みそ あぶらあげ とうふ	
	みどり	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ かぼちゃ えだめめ		たまねぎ ぶなしめじ こまつな とうもろこし ゆうがお にんじん しいたけ ねぎ きぬさや こんにゃく		とうもろこし バイン えだめめ にんじん たまねぎ こまつな トマト		なす たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン しいたけ かぼちゃ ほうれんそう とうもろこし		なす たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン しいたけ かぼちゃ ほうれんそう とうもろこし	
き	パン あぶら パンこ さとう パター	こめ マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう		こめ かたくりこ あぶら さとう		こめ あぶら さとう かたくりこ ゼリー					
	7月の三条産品	7月19日は セレクトゼリー		3種類のゼリーの中から 自分で食べたいものを選び 給食時間を楽しみます。		はちみつレモンゼリー		メロンゼリー		ピーチゼリー	
	はちみつレモンゼリー	メロンゼリー		ピーチゼリー							
	毎月19日は 食育の日	～食育の日・旬を食べようこんだて～		季節の魚介類を主菜に地場の旬の野菜を取り入れた、季節を味わう 献立です。毎月19日の食育の日に合わせて実施しますが、その月の 予定により前後することがあります。		7月は「いか」と「じゃがいも」を取り上げました。じゃがいもは暑い日でも食べやすいようにキムチ味の 肉じゃがにしました。給食のレシピはキムチ肉じゃが用の味付けですが、ご家庭ではいつもの肉じゃがの 味付けを薄めにして最後にキムチを入れるだけでも手軽でおいしいです。おためしください。		7月は2日に 実施します!			

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。