



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、大人になって急に变え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取る



★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	<h3>7月の給食の予定</h3> <p>19日(金) 嵐南小 給食最終日 22日(月) 第一中 給食最終日</p>																						
エネルギー	<h3>夏野菜を味わおう！</h3> <p>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いた野菜です。</p> <p>太陽をいっぱい浴びたおいしい夏野菜が、給食にもたくさん登場します！</p>																						
たんぱく質	<table border="1"> <tr> <td>標準</td> <td>副菜(ふくさい)</td> <td>牛乳</td> </tr> <tr> <td></td> <td>主食(しゅじょく)</td> <td>副菜(ふくさい)</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>635 kcal</td> <td>中</td> <td>847 kcal</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>20.6~31.8g</td> <td>中</td> <td>27.5~42.4g</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>2 g未満</td> <td>中</td> <td>2.5 g未満</td> </tr> </table> <p>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 体をうかすエネルギーのもとになる食品</p>					標準	副菜(ふくさい)	牛乳		主食(しゅじょく)	副菜(ふくさい)	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
標準	副菜(ふくさい)	牛乳																					
	主食(しゅじょく)	副菜(ふくさい)																					
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																				
塩分	<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>こまつなとひじきのナムル ハンバーグオニオンソース</td> <td>きゅうりのかふうあえ さばのカレーやき</td> <td>かぶのそくせきづけ なつやさいのパワフルに</td> <td>のりずあえ かますのしょうがやき</td> <td>えだまめサラダ ほしがたメンチ</td> </tr> <tr> <td>ごはん かぼちゃのみそ汁</td> <td>ごはん なつのつべ</td> <td>ごはん めかぶのみそスープ</td> <td>ごはん なすのやなかわふう</td> <td>ちらしずし あまのがわじる</td> </tr> </table>					1	2	3	4	5	こまつなとひじきのナムル ハンバーグオニオンソース	きゅうりのかふうあえ さばのカレーやき	かぶのそくせきづけ なつやさいのパワフルに	のりずあえ かますのしょうがやき	えだまめサラダ ほしがたメンチ	ごはん かぼちゃのみそ汁	ごはん なつのつべ	ごはん めかぶのみそスープ	ごはん なすのやなかわふう	ちらしずし あまのがわじる			
1	2	3	4	5																			
こまつなとひじきのナムル ハンバーグオニオンソース	きゅうりのかふうあえ さばのカレーやき	かぶのそくせきづけ なつやさいのパワフルに	のりずあえ かますのしょうがやき	えだまめサラダ ほしがたメンチ																			
ごはん かぼちゃのみそ汁	ごはん なつのつべ	ごはん めかぶのみそスープ	ごはん なすのやなかわふう	ちらしずし あまのがわじる																			
エネルギー	小 621 kcal 中 756 kcal	小 607 kcal 中 727 kcal	小 658 kcal 中 774 kcal	小 551 kcal 中 653 kcal	小 652 kcal 中 785 kcal																		
たんぱく質	小 24.2 g 中 29.2 g	小 24.2 g 中 28.5 g	小 25.5 g 中 29.4 g	小 27.8 g 中 32.8 g	小 26.9 g 中 30.6 g																		
塩分	小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.5 g 中 3 g	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.4 g 中 2.9 g																		
あか	きゅうりにゅう ぶたにく ひじき ハム あぶらあげ みそ	きゅうりにゅう さば かまぼこ とりにく	きゅうりにゅう ぶたにく こんぶ めかぶ とうふ みそ	きゅうりにゅう かます ツナ のり ぶたにく たまご	きゅうりにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ																		
みどり	にんじん たまねぎ きりほしたいこん きゅうり かぼちゃ キャベツ	にんじん なす きゅうり ごぼう たけのこ とうがんと なす オクラ しいたけ	にんじん なす かぼちゃ えだまめ かぶ きゅうり ねぎ えのきたけ	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ なす ごぼう さやえんどう しいたけ	にんじん かんぴょう キャベツ えだまめ きゅうり とうもろこし オクラ えのきたけ																		
き	ごはん さとう あぶら	ごはん ごま ごまあぶら さとう	ごはん かたくりこ じゃがいも くるまふ さとう あぶら	ごはん あぶら さとう	ごはん さとう あぶら はるさめ ふ																		

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。



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。



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。



食欲がわかないときは

★香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの酸味を活用！

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、スープなどで登場します！

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 ゆでやさい タコライスのごはん アーサーじる *ごはんはのせてたべよう！	9 キャロットサラダ しろみぎなをフライ・つくりタルタル せわれこめごはん トマたまスープ *自分でフィッシュバーガーをつくろう！	10 なつきりざい あじのなんぼんづけ ごはん なつやさいとんじる	11 マーボーなす ぎょうざ2こ ごはん ちゅうかスープ	12 フレンチサラダ とりにくのプロヴァンスふう ブラマンジェふうデザート フランスパン コンソメジュリエヌ
エネルギー	小 613 kcal 中 732 kcal	小 631 kcal 中 795 kcal	小 655 kcal 中 789 kcal	小 620 kcal 中 746 kcal	小 522 kcal 中 628 kcal
たんぱく質	小 24.7 g 中 29.1 g	小 27.5 g 中 34.3 g	小 30.5 g 中 36.1 g	小 22.7 g 中 26.7 g	小 27 g 中 32.3 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.8 g 中 3.5 g	小 2 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず ひじき なると とうふ あおさ	ぎゅうにゅう ホキ ハム ベーコン たまご	ぎゅうにゅう あじ なつとう あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン
みどり	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	にんじん たまねぎ たくあん パセリ キャベツ ほうれんそう アスパラガス マッシュルーム トマト	にんじん たまねぎ あかピーマン ピーマン オクラ きゅうり しめじ のざわな かぼちゃ とうがん さやいんげん	にんじん たまねぎ なす ピーマン チンゲンサイ ねぎ もやし きくらげ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり マッシュルーム
き	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	パン あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう かたくりこ	フランスパン さとう あぶら じゃがいも
こんだて	15 *海の日* パリオリンピック 応援献立 いよいよ、オリンピック・パリオ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 すいか ほねっこサラダ むぎごはん なつやさいカレー	17 ゆでえだまめ あつあげのキムチいため ごはん みそファンタズスープ	18 じゃがいものピリからいため いかのこくとうかりんあげ ごはん もずくのみそしる	19 しょうゆフレンチ コーンしゅうまい2こ セレクトデザート しおラーメンスープ ゆでちゅうか
エネルギー		小 698 kcal 中 805 kcal	小 587 kcal 中 701 kcal	小 621 kcal 中 744 kcal	小 606 kcal 中 768 kcal
たんぱく質		小 24.5 g 中 28 g	小 27.1 g 中 32.3 g	小 25.8 g 中 30.5 g	小 26.1 g 中 32.3 g
塩分		小 3.1 g 中 3.6 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 3 g 中 3.7 g
あか		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ちりめんじゃこ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう いか ベーコン もずく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム
みどり		にんじん かぼちゃ たまねぎ なす とうもろこし えだまめ きゅうり アスパラガス キャベツ すいか	にんじん たまねぎ もやし にら えだまめ キャベツ ねぎ きくらげ	にんじん たまねぎ アスパラガス だいこん ねぎ えのきたけ	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ きくらげ こまつな とうもろこし ほうれんそう もやし
き		ごはん むぎ あぶら カレーウ さとう	ごはん あぶら さとう かたくりこ ワンタン	ごはん あぶら くらざとう じゃがいも	めん あぶら セレクトデザート
こんだて	22 シャキシャキポテトサラダ 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	7月の三条産品 ★セレクトデザートを実施します★ 19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。みなさんは、どれを選びましたか？お楽しみに!! ～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 を紹介しています。			
エネルギー	小 777 kcal				
たんぱく質	小 31.7 g				
塩分	小 2.9 g				
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご ツナ とうふ ベーコン				
みどり	にんじん たまねぎ かぼちゃ とうもろこし きゅうり モロヘイヤ				
き	ごはん あぶら 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。