

_{令和6年度} 7月 きゅうしょくだより

栄学校給食共同調理場 TEL (45) 5084 FAX (45) 5084

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えることは難しいの 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





うす味に慣れる ドレッシングやマヨネ ズのかけすぎ注意!





適度な運動

規則正しい生活

-分な休養





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

火



★早寝早起きをする

★入浴をしてリラックスする



Z h

7月の給食の予定

4日(木)・5日(金) 大面小6年なし

19日 (金)

ェ/ 大面小1・2年なし

セレクトデザート を実施します★

17日は、3種類のデザートの中か 、自分で食べたいものを選ぶ「セレ トデザート」です。みなさんは、ど 5. れを選びましたか?お楽しみに!!



はちみつレモン

ザリ





フルーツ杏仁風 プリン

基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)

(しゅしょく) (ふくさい)

副菜

たんぱく質 塩分 あか

だ

エネルギ・

みどり

h

エネルギ

23日(火)全小給食最終日

24日(水) 栄中給食最終日

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。



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、給食定番のデザートとなりました。

冷凍みかんは、ただみかんを凍らせるだけでなく、外側に薄い氷 の膜を作って乾燥しないように丁夫されているそうです。また、冷 たいと甘みを感じにくいため、より甘いみかんを使用するのも、お いしさの秘訣のようです。

小

 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

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 体をうごかすエネルギーのもとになる食品

ŧ 1 ゆかりあえ z

牛乳 きゅうりのかふうあえ 牛乳 サバのカレーてりやき じゃがいもとレバーのアーモンドカクテル

3 すいか 牛乳 ぼねっこサラダ

えだまめとわかめのサラダ 牛乳 おほしさまメンチカツ

なつみかんサラダ 牛乳 *ユー*ンしゅうまい

だ ごはん

なめこの

なつのっぺ ごはん

なつやざい むぎごはん カレー

666 kcal 中 786 kcal

ちらしずし あまのがわじる

七夕献立

小 650 kcal 中 774 kcal 小 25.1 g 中 28.7 g

やさいたっぷり ちゅうかめん ジャージャーめん ____のぐ

 小
 642
 kcal
 中
 758
 kcal
 小
 608
 kcal
 中
 725
 kcal

 小
 22.77
 g
 中
 26.1
 g
 小
 25
 g
 中
 29.1
 g

 小
 2.3
 g
 中
 2.7
 g
 小
 1.8
 g
 中
 2.2
 g
 たんぱく質 塩分 あか ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ とうふ みどり

こんじん きゅうり キャベツ しそ たまねぎ こまつな えのきたけ なめこ ようが ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも

ホタテ にんじん きゅうり ごぼう とうがん なす オクラ たけのこ しいたけ

ごはん さとう ごま ごまあぶら

ぎゅうにゅう サバ かまぼこ とりにく

小 25.1 g 中 28.8 小 2.4 g 中 3.2 g ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず カタクチイワシ チーズ にんじん たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ きゅうり なす ピーマン コーン えだまめ りんご キャベツ トマト ょうが にんにく マッシュルーム アスパラガス すいか

むぎごはん カレールウ さとう あぶら

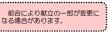
小___

2.8 g 中 3.1 /|\ g ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく わかめ ハム かまぼこ とうふ とりにく にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ コーン オクラ えのきたけ ごはん さとう かたくりこ こむぎこ

/小 650 kcal 中 837 kcal /小 26.5 g 中 33.1 g /小 3.1 g 中 3.9 g ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ さかなすりみ わかめ にんじん たまねぎ アスパラガス もやし しょうが にんにく たけのこ しいたけ コーン きゅうり キャベツ なつみかん ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ

小 650 kcal

あぶら ごまあぶら マロニ ごま パンこ こむぎこ ★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。



アーモンド さとう





7月 きゅうしょくだより



栄学校給食共同調理場 FAX (45) 5084

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。



★牛活リズムを整えるには、 規則正しい睡眠と食事が



お菓子や冷たいものの振りすぎに注意

- ★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。



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。

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



★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。



★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!



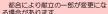
冬瓜(とうがん)は、きゅうりの仲間で、長細くて模様のないスイカの ような形をしています。冬瓜は夏に採れますが、冬までとっておくことが できるため、このような名前が付けられたそうです。新潟県では、煮物の 他に、夏の郷土料理"くじら汁"にも使われます。

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!









★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