

## <sub>令和6年度</sub> 7月 きゅうしょくだより

TEL (31) 1579 FAX (31) 1580

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 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



★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 ーローロよくかむ



★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!

★砂糖、塩分、 脂肪をとりすぎない ように気を付ける



★朝・昼・晩3食 きちんと食べる

### 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

アスパラガス

**////** こまつな

たまねぎ

なす

じゃがいも

(.@.)

ぶたにく

ほうれんそう



★早寝早起きをする

★入浴をしてリラックスする



📤 🚑 🗱 🥎 🎜 🦊 h 7月の給食の予定 だ

3F(7k) 大島小3・4年試食会

22日(月) 裏館小 給食最終日

23日(火) 上林小・大島小・ 須頃小 給食最終日

エネルギ

たんぱく質

塩分 あか

みどり

ŧ

z

h

だ

エネルギ

24日(zk) 第三中・大島中 給食最終日

夏野菜を味わおう!

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野菜



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!

4

小

基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)

副菜 (しゅしょく) (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

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

はるさめのあまずあえ 牛乳 しおだれやきにく

> キャベツと ごはん コーンの/ みそしる

きゅうりのかふうあえ 牛乳 さばのてりやき

給食のお米は 三条産コシヒカリ

にんじん

なつのっぺい じる

7 (2)

3 アスパラのわふうサラダ 牛乳 ぶたにくとかぼちゃのあげに

> あさりの ごはん みそしる

なすのみそいため いかのねぎしおやき

ごはん ちゅうかスー

コーンおひたし 牛乳 こ ほしがたメンチカツ たなばたデザート

あまのがわ ちらしずし すましじる

七夕献立

たんぱく質 塩分 あか ぶたにく かまぼこ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう みどり たまねぎ ピーマン パプリカ

こんじん きゅうり こまつな キャベツ えのきたけ コーン こめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ じゃがいも

 
 小
 640
 kcal
 中
 749
 kcal
 小
 625
 kcal
 中
 746
 kcal

 小
 25.9
 g
 中
 29.4
 g
 小
 25.8
 g
 中
 29.9
 g

 小
 2
 g
 中
 2.5
 g
 小
 1.8
 g
 中
 2.4
 g
 さば かまぼこ とりにく

ごま さとう

ごはん

ぎゅうにゅう きゅうり キャベツ にんじん とうがん なす オクラ たけのこ しいたけ こんにゃく こめ ごまあぶら

小 679 kcal 中 802 kcal 小 32.7 g 中 38 g 小 小 32.7 g 中 38 小 2.2 g 中 2.8 g ぶたにく ハム かつおぶし こんぶ とうふ あさり みそ ぎゅうにゅう

こめ かたくりこ

さとう あぶら

いか ぶたにく みそ わかめ とりにく ぎゅうにゅう かぼちゃ えだまめ にんじん ねぎ なす にんじん キャベツ アスパラガス コーン たまねぎ ピーマン たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ キャベツ メンマ ねぎ こめ あぶら さとう

/J\ 604 kcal 中 707 kcal 小 27.4 g 中 31.6 小 2.7 g 中 3.2 31.6 g

小 673 kcal 中 791 kcal 小 25.8 g 中 30 小 2.7 g 中 3.2 ぶたにく かつおぶし かまぼこ レうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう

こまつな キャベツ もやし コーン えのきたけ ねぎ にんじん オクラ たけのこ れんこん しいたけ こめ あぶら パンこ こむぎこ はるさめ さとう デザート

かたくりこ じゃがいも ★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。



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。



### 7月 きゅうしょくだより



裏館学校給食共同調理場 TEL (31) 1579 FAX (31) 1580

#### 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。



★生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

こまめに水分をとろう

★部活やスポーツで汗をたくさんかいたとは、ス

★水かお茶をこまめに飲みましょう。

★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。



# 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

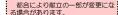
#### 郷土料理紹介「冬瓜を使った料理」

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!









まあぶら じゃがいも はるさめ

とうにゅう じゃがいも あぶら ★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。