



令和5年度

6月 きゅうしょくだより ①

嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031

丈夫な歯を育てるには、よくかむことと、バランスのよい食事で栄養をしっかりとることが大切です。

よくかんで丈夫な歯をつくろう！

歯をじょうぶにするおもな栄養と食べ物

| | |
|--------------------------|------------------------|
| カルシウム: 歯の原料になる | ビタミンA: 歯茎を丈夫にする |
| | |
| たんぱく質: 歯や歯茎のもとになる | ビタミンC: 歯の成長を助ける |
| | |

よく噛んで食べるにはどうしたらいいの？

- ① 食材を大きめに切る
- ② 噛み応えのある食材を使う
- ③ かじって食べる料理も取り入れる
- ④ 食事時間をしっかり確保する



おすすめカミメニュー「たくあんのごま和え」
クックパッド 三条市 で検索

【材料 4人分】

- たくあん 3~4切れ
- もやし 1/2袋
- にんじん 2cm
- きゅうり 1本
- ★しょうゆ 小さじ1と1/2
- ★ごま油 小さじ1
- ★白いりごま 小さじ1



【作り方】

- ①たくあん・にんじん・きゅうりをせん切りにする。
- ②もやしとにんじんをゆで、水気を切る。
- ③ボウルに★を入れて混ぜ、①②を加えて和える。
- ④もやしをキャベツにしてもおいしいです！

漬物を刻んで和え物に加えると、味や食感のアウセントになりおすすめ！塩味が強いので、調味料を少なめにすると良いでしょう★

よくかむとどんな効果があるの？

①肥満予防

満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。



②消化・吸収をよくする

食べ物が細かくなり、消化しやすくなります。



噛む時に口を閉じていますか？口が開いたまま噛んでいると、中が見えてかっこ悪いばかりでなく、よく噛むことができません。口を閉じ、ほっぺやあごを、上下左右にしっかり動かして噛むことを意識してみましょう。



③むし歯を防ぐ

むし歯を防ぐ働きのあるた液がたくさん出ます。



④記憶力アップ

脳が刺激され、働きが活発になります。



6月の給食の予定

- 1日(木) 月岡小6年なし
- 5日(月) 保内小なし
- 7日(水) 旭小・6年なし
- 8日(木) 旭小・6年なし
- 13日(火) 本成寺中なし
- 14日(水) 中学校なし

- 15日(木)・16日(金) 井栗小5年なし・保内小6年なし
- 19日(月) 保内小5年なし
- 21日(水) 本成寺中なし
- 27日(火)・28日(水) 西郷田小5年なし・月岡小5年なし

6月から、小学校1年生の牛乳は、他の学年と同じ200ml牛乳になります。



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------|---|--|---|--|---|
| こんだて | 6月の三条産品 たまねぎ アスパラガス キャベツ こまつな なす ほうれんそう こめ | | 基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅやく) (ふくさい) | 1 かんきつくだものどりにくとかわめのみ あえもの カップなっとう ごはん あつあげのうまに | 2 カミカミきんぴら あじのしおやき カミカミだいす ごはん たまねぎのみそしる かみかみ献立 |
| エネルギー | 小 635 kcal 中 847 kcal | 小 604 kcal 中 704 kcal | 小 603 kcal 中 712 kcal | 小 603 kcal 中 712 kcal | 小 603 kcal 中 712 kcal |
| たんぱく質 | 小 27.1g 中 31.1g | 小 27.1g 中 31.1g | 小 28.3g 中 33.2g | 小 28.3g 中 33.2g | 小 28.3g 中 33.2g |
| えんぶん | 小 2.1g 中 2.5g | 小 2.1g 中 2.5g | 小 2.1g 中 2.4g | 小 2.1g 中 2.4g | 小 2.1g 中 2.4g |
| あかみどり | 穀は、小麦粉のタンパク質を利用した加工食品です。いろいろな種類があり、ドーナツのような形の車麩は、三条の特産品のひとつです。もともとは煮物で食べられていましたが、最近では、カツや揚げ煮、チャンプルーなど、様々な料理で親しまれています。 | | 体を成長させるものになる食品 体のちようしをととのえる食品 体をうごかすエネルギーのものになる食品 | きゅうり ゆう わかめ とりにく あつあげ ツナ なっとう もやし にんじん たまねぎ キャベツ いら たけのこ きくらげ しょうが にんにく かんきつくだもの こめ さとう かたくりこ | きゅうり ゆう あじ ぶたにく あぶらあげ みそ だいす ごぼう きりほしたいこん にんじん いんげん しょうが たまねぎ こまつな かぶ えのきたけ こめ あぶら さとう |
| こんだて | 5 なすのみそいため いかのしおこうじやき ごはん こじる | 6 ソナサラダ ささみチーズフライ さんじょうこむぎいり ヨッペパン チンゲンサイスープ | 7 ひじきのいりに すずきのにんにくやき ごはん ほうれんそうとうちまめのみそしる | 8 アーモンドあえ シャキシャキいためどんのぐ ヨーグルト むぎごはん あつあげのみそしる | 9 カレードRESSINGサラダ オムレツ いろどりごはん かぼちゃのクリームスープ |
| エネルギー | 小 593 kcal 中 710 kcal | 小 612 kcal 中 794 kcal | 小 591 kcal 中 725 kcal | 小 630 kcal 中 736 kcal | 小 615 kcal 中 771 kcal |
| たんぱく質 | 小 29.2g 中 33.8g | 小 31.9g 中 38.6g | 小 27.3g 中 31.6g | 小 24.8g 中 28.6g | 小 22.7g 中 26.8g |
| えんぶん | 小 2.1g 中 2.4g | 小 2.7g 中 3.1g | 小 1.9g 中 2.1g | 小 2.1g 中 2.6g | 小 2.4g 中 2.8g |
| あかみどり | きゅうり ゆう いか ぶたひきにく どうふ だいす みそ なす たまねぎ にんじん ピーマン にんにく だいこん ごぼう ねぎ まいたけ こめ あぶら さとう かたくりこ | きゅうり ゆう ささみ チーズ ツナ いかまほこ キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ たまねぎ きくらげ えのきたけ | きゅうり ゆう すずき ひじき とりにく うちまめ みそ にんにく ごぼう にんじん いんげん だいこん ほうれんそう えのきたけ | きゅうり ゆう やきぶた あつあげ みそ ヨーグルト きりほしたいこん もやし にんじん ほしいいけ いんげん しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ だいこん たまねぎ まいたけ えのきたけ こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ アーモンド | きゅうり ゆう たまご いかまほこ とりにく どうりゅう もやし きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム こめ あぶら こむぎ |

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。



おやつは、食事で不足する栄養を補給したり、勉強や運動で疲れた体や心をいやしてくれたりします。しかし間違った食べ方をすると、体調不良や肥満の原因になります。おやつの食べ方を見直してみましょう。

おやつとおし歯

歯の表面やすき間にひそむミュータンス菌は、砂糖をえさに酸をつくり、少しずつ歯をとかしてむし歯にします。アメやキャラメルなど、砂糖が多く歯にくっつきやすいものは、むし歯の原因になりやすいので気をつけましょう。おやつの後は、歯みがきやブクブクうがい忘れずに！



おすすめカミカミメニュー 「じゃこぶりかけ」

【材料 4人分】

- ちりめんじゃこ 20g
- ★砂糖・ごま 各小さじ1
- ★みりん 小さじ1/2
- 油 (炒め用)



カルシウムたっぷり！
噛み応えのあるぶりかけです。

【作り方】

- ①フライパンに油をしき、ちりめんじゃこを炒める。
- ②★を加えて混ぜ合わせるように炒め、水分を飛ばす。

上手なおやつの食べ方

①内容に気をつけて！

スナック菓子やチョコなど、塩や砂糖、油の多いものは回数を減らしましょう。



↑おすすめのおやつ↑

②量に気をつけて！

1日150~200kcalが目安です。食べ過ぎは食事に影響します。お菓子は袋ごとではなく、お皿に取り分けて、量を決めて食べましょう。



栄養表示でカロリーを確認してみよう！

③時間に気をつけて！

食事をおいしく、しっかり食べるためにも、食事の2時間前はおやつを控えましょう。また、夜おそくに食べることは、生活リズムを崩す原因になるのでやめましょう。



のぞいてみよう 世界の給食 第二回 フランスの学校給食

フランスの給食は、コース料理と同じく、前菜・主菜・副菜・パン・デザートで構成され、フランスパンなど伝統的な食べ物も提供されるそうです。食卓の好きな席で会話を楽しみながら食べます。先生が別の部屋で食べることも日本との違いです。(記者：黒林水産館中)

フレッシュ通信 ~旬を食べよう！~

6月旬「キャベツ」

三条のキャベツは、主に信濃川河川敷の粟林・石上地区で生産されています。春キャベツは甘みがあり、歯ごたえもあるのでサラダなどにむいています。栄養満点の三条キャベツをたっぷり味わいましょう。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------|--|---|--|--|--|
| こんだて | 12 しらたきのツルツルいため さばのトマトみそに | 13 たくあんあえ ホイコーロー | 14 ゆかりあえ ちくわのいそべあげ | 15 コーンあえ ドライカレー | 16 ナムル かぼちゃひきにくフライ |
| エネルギー | 小 617 kcal 中 809 kcal | 小 604 kcal 中 726 kcal | 小 630 kcal 中 726 kcal | 小 608 kcal 中 755 kcal | 小 645 kcal 中 799 kcal |
| たんぱく質 | 小 26.9 g 中 31.6 g | 小 24.4 g 中 28 g | 小 23.2 g 中 28 g | 小 24.6 g 中 28.8 g | 小 27 g 中 32.5 g |
| えんぷん | 小 2.7 g 中 3 g | 小 2.3 g 中 2.7 g | 小 2.7 g 中 2.7 g | 小 2.4 g 中 2.7 g | 小 2.5 g 中 3 g |
| あか | ぎゅうにゅう さば みそ ハム わかめ うちまめ みそ | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いとかまぼこ | ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とじにく みそ | ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ベーコン | ぎゅうにゅう とり ぶたにく いとかまぼこ |
| みどり | もやし にんじん たらこ たまねぎ こまつな しめじ | キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく きゅうり たくあん もやし きぬぎや えのきたけ | キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ たらこ ほししいたけ しょうが にんにく | たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう もやし コーン いんげん | はくさい にんじん ねぎ たらこ かぼちゃ もやし きゅうり |
| き | こめ さとう あぶら かたくりこ | こめ あぶら さとう かたくりこ ごま はるさめ | こめ こむぎこ あぶら | こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも | こめ じゃがいも |
| こんだて | 19 キャベツのサラダ あじのジンジャーソース | 20 のりずあえ ぶたにくのキムチいため | 21 こんぶあえ こうやどうふのくみそがらめ チーズ | 22 ごまおひたし きゅうすきにどんぐ | 23 かいそうサラダ とりにくのピリからやき |
| エネルギー | 小 603 kcal 中 748 kcal | 小 589 kcal 中 721 kcal | 小 648 kcal 中 791 kcal | 小 595 kcal 中 731 kcal | 小 630 kcal 中 799 kcal |
| たんぱく質 | 小 24 g 中 27.7 g | 小 26.5 g 中 30.3 g | 小 23.7 g 中 26.4 g | 小 25.1 g 中 28.9 g | 小 27.2 g 中 31.2 g |
| えんぷん | 小 1.9 g 中 2.3 g | 小 2.4 g 中 2.6 g | 小 2.2 g 中 2.5 g | 小 2 g 中 2.3 g | 小 2.5 g 中 2.8 g |
| あか | ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり どうふ | ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく みそ しおこんぶ あぶらあげ チーズ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく かつおぶし もずく どうふ みそ | ぎゅうにゅう とり ぶたにく わかめ いとかまぼこ ほたて どうにゅう |
| みどり | しょうが キャベツ にんじん きいろピーマン えだまめ こまつな たまねぎ まいたけ | たまねぎ もやし たらこ はくさいキムチ しょうが にんにく こまつな もやし だいこん にんじん コーン えのきたけ | たまねぎ ほししいたけ いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな | たまねぎ ごぼう いんげん ほうれんそう キャベツ にんじん えのきたけ | キャベツ たまねぎ にんじん アスパラガス しめじ マッシュルーム |
| き | こめ かたくりこ あぶら さとう | こめ ごまあぶら かたくりこ | こめ かたくりこ こめ あぶら さとう じゃがいも | こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま | こめ さとう ごまあぶら じゃがいも かたくりこ |
| こんだて | 26 もやしのピリからいため わふうハンバーグ・おろしソース | 27 メロン きりほしだいこんサラダ | 28 そくせきづけ かつおのくろずりいため | 29 かふうあえ あつあげのくみそいため | 30 うめかつおあえ スタミナレバー クレープ |
| エネルギー | 小 594 kcal 中 742 kcal | 小 692 kcal 中 814 kcal | 小 608 kcal 中 754 kcal | 小 616 kcal 中 732 kcal | 小 756 kcal 中 890 kcal |
| たんぱく質 | 小 25 g 中 29.9 g | 小 24.5 g 中 28 g | 小 24.4 g 中 27.8 g | 小 24.6 g 中 28.2 g | 小 29.9 g 中 34.5 g |
| えんぷん | 小 2.4 g 中 2.7 g | 小 2.6 g 中 2.9 g | 小 2.4 g 中 2.6 g | 小 2.4 g 中 2.7 g | 小 1.8 g 中 2 g |
| あか | ぎゅうにゅう どうふハンバーグ わかめ あさり | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ | ぎゅうにゅう かつお しおこんぶ とうふ いたかまぼこ | ぎゅうにゅう あつあげ とりにく みそ たまご | ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく かつおぶし ゆば かまぼこ |
| みどり | だいこん もやし たまねぎ にんじん ピーマン しょうが えのきたけ きらげ | たまねぎ にんじん しょうが にんにく きりほしだいこん こまつな メロン | れんこん たまねぎ たけのこ いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たくあん なめこ はくさい えのきたけ みつば | たまねぎ あかピーマン ほししいたけ たけのこ いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう えのきたけ コーン | しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな ねぎ ほししいたけ |
| き | こめ さとう かたくりこ あぶら | こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら | こめ かたくりこ あぶら さとう | こめ ごまあぶら さとう かたくりこ | こめ かたくりこ こめこ じゃがいも あぶら 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。



★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。