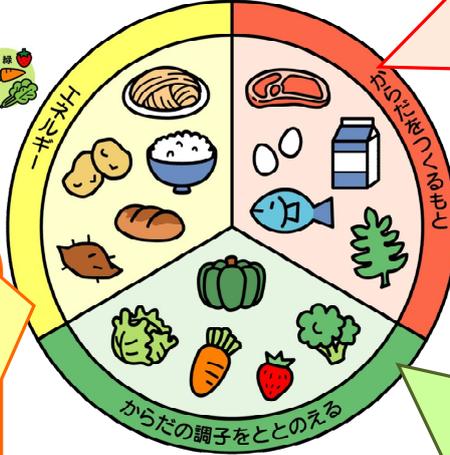


新しい学年での学校生活には慣れましたか？いろいろな行事が本格的に始まる時期です。元気に活動するためにも、何でもおいしく食べて、健康な体をつくりたいですね。体をつくる食べ物の働きについて学びましょう。

おぼえよう！

## 食べ物のはたらき

食べ物は、栄養素の働きから3つのなかまに分けられます。体の中の働きがそれぞれ違うため、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。



### 赤のなかま

魚、肉、卵、大豆、乳製品、海藻など  
丈夫で強い体をつくる

★健康な血や、強い骨、丈夫な筋肉をつくり、元気な体を育てます。



### 黄のなかま

ごはん、パン、めん、いもなど

体やあたまを動かす  
エネルギーになる

★集中して勉強したり、元気に体を動かしたりするために必要です。

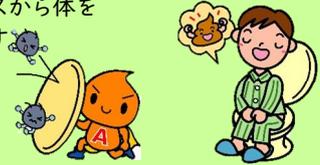


### 緑のなかま

野菜、きのこ、くだものなど  
体の調子をよくする

★皮膚や粘膜を丈夫にし、風邪などのウイルスから体を守ります

★おなかの中をきれいにし、整えます。



## 5月の給食予定

15日(木) キッズウィーク  
(体験的学習活動等休業日)

26日(月) 前期体育祭振替休業日



小学校1年生は、5月も100mlの牛乳です。

	月	火	水	木	金
こんだて	<h3>給食3択クイズ</h3> <p>何問正解できるかな？挑戦してみよう！</p> <p>第1問：日本で最初に提供された給食の献立は？ ①パンとミルク ②おにぎりと塩鮭 ③わかめうどん</p> <p>第2問：学校の中で一番最初に給食を食べるのは誰でしょう？ ①1年生 ②管理士さん ③校長先生</p> <p>第3問：牛乳は、今は紙パックですが、その前は何に入って提供されていたでしょう？ ①びん ②ペットボトル ③缶</p> <p>答えは裏面に</p>		<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)</p> <p>前期 633 kcal 後期 830 kcal 前期 26.9 g 後期 31.1 g 前期 2.0 g未満 後期 2.5 g未満</p>	<p>1</p> <p>ごまあえ 牛乳 ぎわらのおおばやき</p> <p>ごはん わかたけ じる</p> <p>前期 621 kcal 後期 734 kcal 前期 27.1 g 後期 31.6 g 前期 2.1 g 後期 2.6 g</p>	<p>2</p> <p>いそかあえ 牛乳 いーどす けのんににくだれ</p> <p>ごはん しおとり じる</p> <p>前期 643 kcal 後期 756 kcal 前期 28.7 g 後期 33.3 g 前期 2.1 g 後期 2.6 g</p>
エネルギー たんぱく質 塩分			<p>前期 633 kcal 後期 830 kcal 前期 26.9 g 後期 31.1 g 前期 2.0 g未満 後期 2.5 g未満</p>	<p>前期 621 kcal 後期 734 kcal 前期 27.1 g 後期 31.6 g 前期 2.1 g 後期 2.6 g</p>	<p>前期 643 kcal 後期 756 kcal 前期 28.7 g 後期 33.3 g 前期 2.1 g 後期 2.6 g</p>
あか みどり き			<p>体を成長させるものになる食品</p>	<p>ぎゅうにゅう さわら わかめ どうふ</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたレバーのり とりにく なまあげ</p>
			<p>体のちょうしをととのえる食品</p>	<p>ほうれんそう りょくどうもやし こまつな にんじん たけのこ えのきたけ</p>	<p>こまつな りょくどうもやし どうもろこし つきこん ごぼう にんじん キャベツ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ</p>
			<p>体を動かすエネルギーのものになる食品</p>	<p>こめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま</p>	<p>こめ あぶら じゃがいも さとう</p>
こんだて	<h3>フレッシュ通信</h3> <p>5月は「きゅうり」</p> <p>須頃地区はきゅうりのハウス栽培が盛んです。きゅうりはビタミンA、B1、C等を含み、利尿作用があるため、むくみや胸焼けの防止に役立つと言われます。やわらかくみずみずしいきゅうりを、いろいろな料理で味わってくださいね。</p>	<h3>今月の地産地消</h3> <p>ぶたにく こまつな ほうれんそう きゅうり</p> <p>給食のお米は三条産コシヒカリを使用しています</p>	<p>7</p> <p>ひじきとアーモンドのつや 牛乳 とりにくのコーフレクやき</p> <p>ごはん どうふとわかめのみそ じる</p> <p>前期 671 kcal 後期 792 kcal 前期 26.9 g 後期 31.1 g 前期 2.1 g 後期 2.3 g</p>	<p>8</p> <p>こまつなのおかまヨアえ 牛乳 あつやきたまご</p> <p>ごはん おふじやが</p> <p>前期 635 kcal 後期 749 kcal 前期 24.7 g 後期 28.4 g 前期 1.8 g 後期 2.3 g</p>	<p>9</p> <p>はちじゅうはちやのまやちおしばん 牛乳 きりぼしだいこんのじゃこサラダ</p> <p>ちゅうかめん カレー ラーメン</p> <p>前期 695 kcal 後期 851 kcal 前期 26.5 g 後期 31.7 g 前期 3 g 後期 3.4 g</p>
エネルギー たんぱく質 塩分			<p>前期 671 kcal 後期 792 kcal 前期 26.9 g 後期 31.1 g 前期 2.1 g 後期 2.3 g</p>	<p>前期 635 kcal 後期 749 kcal 前期 24.7 g 後期 28.4 g 前期 1.8 g 後期 2.3 g</p>	<p>前期 695 kcal 後期 851 kcal 前期 26.5 g 後期 31.7 g 前期 3 g 後期 3.4 g</p>
あか みどり き			<p>ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひじき どうふ わかめ みそ</p>	<p>ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ぶたにく</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ちりめんじゃこ</p>
			<p>こまつな りょくどうもやし どうもろこし つきこん ごぼう にんじん キャベツ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ</p>	<p>こまつな キャベツ にんじん どうもろこし たまねぎ しらすき きぬさや</p>	<p>にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ メンマ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ</p>
			<p>こめ あぶら じゃがいも さとう アーモンド</p>	<p>こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも くるまふ さとう</p>	<p>めん じゃがいも あぶら ルウ ごま さとう ホットケーキミックス あずき</p>

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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、カラーでご覧になれます。

## なんでも食べよう



好き嫌いをせず、バランスよく食べることが健康のために大事だとわかっていても、苦手な食べ物もあるでしょう。しかし、かたよった食べ方を長い間続けていれば、体に不調がおこってしまいます。そうなる前に、少しずつ苦手な食べ物を減らしていきましょう。

### \* 苦手なものを減らすコツ \*

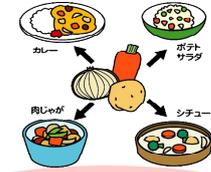
●楽しい環境で食べよう



●空腹で食事の時間をむかえよう



●食わず嫌いをやめて一口食べてみよう



●いろいろな料理で食べてみよう

●おうちのひと いっしょに料理してみよう

学校給食は、色々な食品を食べるよい機会です。苦手なものにもチャレンジしてみましょう!

### 食卓から遠ざけないで!

ついつい苦手な食材を食卓から遠ざけ、好きなもの、食べてくれるもの中心にしていませんか。苦手なものを出さなくなってしまうと、克服のチャンスもなくなってしまいます。子どもの“苦手”をあまり意識せず、普通に食卓に並べましょう。“一口食べよう”を繰り返していくうちに、だんだんと食べられるようになることが多いです。子どもの味覚は日々発達しています!色々な味を経験させましょう。



### サイズの目安

第1回:②おにぎりと塩鮭  
明治22年に山形県の小学校で提供されました。  
第2回:③校長先生  
校長先生が先に食べ、安全を確認して皆さんに提供します。これを検食(けんしょく)と言います。  
第3回:①ひん  
洗浄コストが高い、落とすと危ないなどの理由から徐々に紙パックに変わってきたそうです。

	月	火	水	木	金
こんだて	12 たくあんのおかかあえ とりにくのカレーあげ ごはん こまつなのみそしる	13 しおナムル しただポークのホイコーロー ごはん トックとたまごのスープ	14 たけのこのしめ ますのしおやき ごまくしょうゆおこわ くろまふのみそしる	網土料理紹介 「ぜんまい煮」 行事食の時などに、もてなし料理として作られてきました。干したぜんまいを戻して使います。給食では、ぜんまいの他にもたけのこやにんじんなどの食材も入れて作ります。	16 バリバリサラダ(バリバリ) (サラダ) *バリバリをサラダの上にかけて食べます。 むぎごはん ハヤシライス
エネルギー	前期 614 kcal 後期 722 kcal	前期 621 kcal 後期 734 kcal	前期 592 kcal 後期 735 kcal		前期 633 kcal 後期 759 kcal
たんぱく質	前期 24.3 g 後期 27.9 g	前期 26.8 g 後期 31.1 g	前期 28.6 g 後期 36.8 g		前期 22.4 g 後期 25.7 g
塩分	前期 2.0 g 後期 2.5 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 2.6 g 後期 3.6 g		前期 2.3 g 後期 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう とりにくかつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ツナ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ ます とりにく みそ 後期:チーズ		ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ツナ
みどり	キャベツ きゅうり たくあん にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ こまつな りよくとうもろやし たまねぎ たけのこ きくらげ	にんじん たけのこ しいたけ つきこん きめさや たまねぎ えのきたけ こまつな		たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト キャベツ きゅうり
き	こめ さとう かたくりこ あぶら	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま トック	こめ さとう ごま あぶら くるまふ じゃがいも		こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ さとう しゅうまいのかわ
こんだて	19 おかかあえ あげがつかのみそがらめ ごはん なまあげとさんしょうやさいのオムレツソース	20 きりざい いかのねぎしおやき ごはん とんじる	21 のりずあえ とりにくのあまざけみそやき ごはん さわにわん	22 じゃがチーズ ハンバーグオニオンソース ごはん もずくのみそしる	23 ごまだれあえ たらとだいのチリソース ごはん たまご コーン スープ
エネルギー	前期 669 kcal 後期 789 kcal	前期 600 kcal 後期 717 kcal	前期 622 kcal 後期 738 kcal	前期 663 kcal 後期 795 kcal	前期 637 kcal 後期 756 kcal
たんぱく質	前期 30.7 g 後期 35.6 g	前期 30.2 g 後期 37.1 g	前期 29.7 g 後期 34.6 g	前期 26.7 g 後期 31.7 g	前期 26.1 g 後期 29.9 g
塩分	前期 2 g 後期 2.2 g	前期 2.5 g 後期 3.1 g	前期 2 g 後期 2.3 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 1.9 g 後期 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう かつお みそ かつおぶし ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう いか なつどう ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ のり ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ もずく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ホキ だいや とうふ たまご
みどり	にんじん キャベツ こまつな きくらげ	ねぎ レモン のざわなづつ たくあん にんじん だいこん ごぼう たまねぎ つきこん	こまつな キャベツ にんじん ごぼう えのきたけ たけのこ きめさや	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ えのきたけ ねぎ	ねぎ りよくとうもろやし こまつな きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ
き	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	こめ ごま あぶら じゃがいも	こめ はるさめ	こめ あぶら さとう じゃがいも バター	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま
こんだて	26 前期体育祭の振替休業日	27 ガーリックポテト ツナコーンサンドのぐ マンハッタン クラム チャウダー ごはん こめパン	28 きわかわめきのんびら ししゃもいそべフライ ごはん じゃがいものみそしる	29 こんにやくサラダ ぶたにくのしょうがいため ごはん ごまたんたん スープ	30 いそマヨネーズあえ あじのレモンソース ごはん キャベツのみそしる
エネルギー		前期 581 kcal 後期 737 kcal	前期 630 kcal 後期 766 kcal	前期 625 kcal 後期 736 kcal	前期 636 kcal 後期 752 kcal
たんぱく質		前期 24.5 g 後期 29.9 g	前期 23.9 g 後期 28.6 g	前期 29 g 後期 33.3 g	前期 25.7 g 後期 29.8 g
塩分		前期 2.9 g 後期 3.7 g	前期 2 g 後期 2.5 g	前期 2.1 g 後期 2.7 g	前期 1.9 g 後期 2.3 g
あか		ぎゅうにゅう ツナ チーズ あさり	ぎゅうにゅう ししゃも あおりのくわかわめ ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう あじ ツナ のり かつおぶし あぶらあげ みそ
みどり		たまねぎ きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ ぶなしめじ セロリ トマト パセリ	つきこん ごぼう にんじん たまねぎ こまつな	たまねぎ ピーマンこんにやくキャベツ きゅうり にんじん メンマ りよくとうもろやし えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	レモン こまつな キャベツ ぶなしめじ にんじん
き		パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	こめ あぶら はりきこパン さとう ごま じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	こめ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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、カラーでご覧いただけます。