

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。

おほえよう！

## 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。体の中で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。

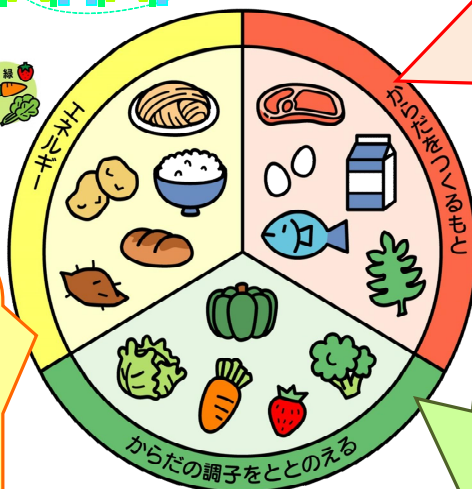


## 黄のなかま

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。



給食日よりでは、その日に使用する食材を、あか・みどり・きに分けてお知らせしています。チェックしてみましょう！

## 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。

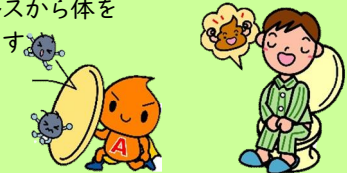


## 緑のなかま

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。



## 5月の給食予定

15日(木) 全学校 給食なし  
26日(月) 上林小・大島小・須頃小 給食なし  
29日(木) 裏館小5年給食なし  
30日(金) 裏館小5年給食なし



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

エネルギー

たんぱく質

水分

あか

みどり

き

給食3択クイズ

何問正解できるかな？挑戦してみてね！

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

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

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

答えは裏面にあるよ！

こんだて

エネルギー

たんぱく質

水分

あか

みどり

き

フレッシュ通信

5月は「きゅうり」

須須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えます。やわらかくて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。

今月の三条産地満

こまつな

きゅうり

ぶたにく

ほうれんそう

給食のお米は三条産コンヒカリを使用しています。

基準

副菜（ふくさい）  
主菜（しゅさい）

牛乳

1

いそかあえ  
ぶたにくのしょうがいため

牛乳

ごはん まめまめ  
みそじる

2

ごまあえ  
さわらのうめマヨやき

牛乳

ミニかしわもち

たけのこ  
ごはん すまし  
じる

こどもの日献立

小 633 kcal 中 830 kcal  
小 204-218 g 中 272-416 g  
小 2.0 g未満 中 2.5 g未満

体を成長させるものになる食品

体のちょうしをとのえる食品

体をうごかすエネルギーのものになる食品

小 611 kcal 中 720 kcal  
小 30.5 g 中 35.3 g  
小 2 g 中 2.4 g

ぶたにく みそ かまぼこ あつあげ  
だいず ぎゅうにゅう  
たまねぎ にら ほうれんそう  
もやし にんじん だいこん  
こまつな えのきたけ  
こめ あぶら さとう かたくりこ  
じやがいも

小 625 kcal 中 743 kcal  
小 27.3 g 中 32.1 g  
小 3.1 g 中 3.6 g

とりにく あぶらあげ さわら わかめ  
かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう  
たけのこ うめ ほうれんそう  
キャベツ もやし にんじん  
ねぎ だいこん えのきたけ  
こめ ノンエッグマヨネーズ  
さとう ごま かしわもち

7

フルーツヨーグルト  
チリコンカーネ

牛乳

\*ごはんにかけてたべよう

ごはん やさいの  
コンソメに

8

こまつなごまいため  
いかのねぎしおあげ

牛乳

ごはん とりごぼろ  
じる

9

のりずあえ  
ハンバーグオニオンソース

牛乳

ごはん わかたけ  
じる

小 725 kcal 中 855 kcal  
小 22.6 g 中 25.5 g  
小 2.1 g 中 2.3 g

だいず ぶたにく ウインナー  
ヨーグルト ぎゅうにゅう  
たまねぎ にんじん こまつな  
パインかん みかんかん ももかん  
いちごゼリー マスカットゼリー  
こめ ルウ あぶら  
じやがいも

小 628 kcal 中 744 kcal  
小 28.7 g 中 33.2 g  
小 1.8 g 中 2.1 g

いか ぶたにく とりにく  
とうふ ぎゅうにゅう  
こまつな ごま こんにやく  
にんじん ぼうし だいこん  
ねぎ きぬさや  
こめ かたくりこ こめこ  
あぶら ごま

小 635 kcal 中 765 kcal  
小 26.9 g 中 32.1 g  
小 2.1 g 中 2.6 g

とりにく ぶたにく ツナ のり なるとまき  
わかめ あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう  
たまねぎ  
ほうれんそう もやし  
たけのこ にんじん  
こめ さとう  
じやがいも

★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、カラーでご覧になれます。

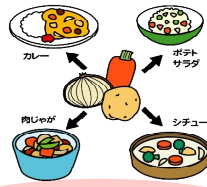
## なんでも食べよう



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。

## \* 苦手を減らすコツ \*

## ●楽しい環境で食べよう



## ●いろいろな料理で食べてみよう

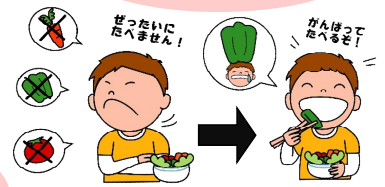
## ●空腹で食事の時間をむかえよう



## ●おうちの人と いっしょに料理してみよう



## ●食わず嫌いをやめて一口食べてみよう



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いませんか。苦手なものを減ら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。



## クイズの答え

第1問: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問: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(けんしよく)と言います。

第3問:①びん

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<br>ジャーマンポテト<br>オムレツケチャップソース<br>ごはん わふふポトフ         | 13<br>こまつなサラダ<br>とりにくのレモンあえ<br>ごはん なめこそスープ                  | 14<br>ぜんまいとたけのこのにじみ<br>ますのしおやき<br>しょうゆおこわ くるまふのみそしる                | 郷土料理紹介 14日(水)<br>「ぜんまい煮」<br>行事食の時に、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<br>きりぼしじゃこサラダ<br>ぎょうざロール<br>ちゅうかめん みそラーメンスープ   |
| エネルギー | 小 624 kcal 中 742 kcal                                | 小 637 kcal 中 757 kcal                                       | 小 591 kcal 中 705 kcal                                              |                                                                                                           | 小 646 kcal 中 795 kcal                             |
| たんぱく質 | 小 25.2 g 中 29.5 g                                    | 小 23.6 g 中 27.7 g                                           | 小 29.8 g 中 34.9 g                                                  |                                                                                                           | 小 26.1 g 中 31.5 g                                 |
| 塩分    | 小 2.1 g 中 2.6 g                                      | 小 2 g 中 2.4 g                                               | 小 2.7 g 中 3.3 g                                                    |                                                                                                           | 小 3.1 g 中 3.6 g                                   |
| あか    | たまご ベーコン ぶたにく<br>あつあげ きゅうにゅう                         | とりにく ツナ かまぼこ<br>とうふ きゅうにゅう                                  | ます とりにく とうふ みそ<br>ぎゅうにゅう                                           |                                                                                                           | ぶたにく とりにく みそ<br>ちりめんじゃこ きゅうにゅう                    |
| みどり   | にんじん たまねぎ だいこん<br>キャベツ しめじ<br>こまつな こんにやく             | こまつな キャベツ にんじん<br>レモン コーン もやし<br>チンゲンサイ なめこ                 | ぜんまい たけのこ にんじん<br>しいたけ こんにやく さやいんげん<br>だいこん ねぎ こまつな えのきたけ          |                                                                                                           | たまねぎ にんじん もやし メンマ<br>ねぎ コーン きりぼしだいこん<br>キャベツ こまつな |
| き     | こめ じゃがいも<br>あぶら                                      | こめ かたくりこ こめこ<br>あぶら さとう                                     | もちごめ いんげんまめ<br>あぶら さとう じゃがいも くるまふ                                  |                                                                                                           | ちゅうかめん ごまあぶら<br>ぎょうざのかわ ごま                        |
| こんだて  | 19<br>きゅうりのうめちゅうがあえ<br>かつおフライソースかけ<br>ごはん はるやさいのもの   | 20<br>やさいソテー<br>とりにくのマスタードやき<br>こめこ コツペパン マンハッタンふう クラムチャウダー | 21<br>ひじきのちゅうかサラダ<br>あつあげのキムチいため<br>ごはん トックススープ                    | 22<br>たくあんのおかがあえ<br>ぶたレバーとポテトのこうみあげ<br>ごはん とうふのみそしる                                                       | 23<br>かんきつくだもの<br>かいそうサラダ<br>むぎごはん キーマカレー         |
| エネルギー | 小 671 kcal 中 819 kcal                                | 小 606 kcal 中 751 kcal                                       | 小 609 kcal 中 713 kcal                                              | 小 615 kcal 中 727 kcal                                                                                     | 小 706 kcal 中 841 kcal                             |
| たんぱく質 | 小 26.8 g 中 31.9 g                                    | 小 30.9 g 中 37.4 g                                           | 小 25.9 g 中 30 g                                                    | 小 26.2 g 中 30.1 g                                                                                         | 小 20.4 g 中 24 g                                   |
| 塩分    | 小 2.2 g 中 2.5 g                                      | 小 3.1 g 中 3.7 g                                             | 小 2.2 g 中 2.5 g                                                    | 小 1.9 g 中 2.1 g                                                                                           | 小 2.6 g 中 3.2 g                                   |
| あか    | かつお ぶたにく あつあげ<br>のむヨーグルト                             | とりにく あさり ベーコン<br>ぎゅうにゅう                                     | ぶたにく あつあげ ひじき<br>とりにく きゅうにゅう                                       | ぶたレバー とりにく とうふ<br>みそ きゅうにゅう                                                                               | ぶたにく だいず かいそう<br>ハム きゅうにゅう                        |
| みどり   | きゅうり もやし にんじん<br>コーン うめ キャベツ たまねぎ<br>たけのこ こんにやく こまつな | キャベツ アスパラ ブロッコリー<br>にんじん コーン たまねぎ<br>しめじ トマト                | にんじん たら キャベツ はくさい キムチ<br>コーン もやし きゅうり ほうれんそう<br>たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ  | ねぎ キャベツ きゅうり<br>にんじん たくあん だいこん<br>もやし こまつな                                                                | たまねぎ セロリ りんご なす<br>にんじん きゅうり キャベツ<br>かんきつくだもの     |
| き     | こめ パンこ あぶら<br>さとう ごま じゃがいも                           | こめこパン あぶら じゃがいも<br>さとう                                      | こめ ごまあぶら さとう<br>かたくりこ ごま トク                                        | こめ かたくりこ じゃがいも<br>あぶら ごまあぶら さとう ごま                                                                        | こめ おおむぎ あぶら ルウ<br>ごまあぶら さとう ごま                    |
| こんだて  | 26<br>きりぼしパンパンジー<br>えびしゅうまい<br>ごはん マーボー<br>どうふ       | 27<br>なっとうごさいあえ<br>ししゃもいそペフライ<br>ごはん とんじる                   | 28<br>ごぼうサラダ<br>ごもくうまにどんのく<br>ごはん ごじる                              | 29<br>コーンおひたし<br>キャベツメンチ<br>ごはん もずくたまご<br>スープ                                                             | 30<br>のりナッツあえ<br>さばのてりやき<br>ごはん にくじゃが             |
| エネルギー | 小 669 kcal 中 835 kcal                                | 小 603 kcal 中 738 kcal                                       | 小 605 kcal 中 709 kcal                                              | 小 636 kcal 中 749 kcal                                                                                     | 小 679 kcal 中 773 kcal                             |
| たんぱく質 | 小 26.4 g 中 32.7 g                                    | 小 25.5 g 中 31.2 g                                           | 小 25.2 g 中 28.7 g                                                  | 小 25.7 g 中 29.8 g                                                                                         | 小 28.3 g 中 31.1 g                                 |
| 塩分    | 小 2 g 中 2.6 g                                        | 小 1.9 g 中 2.4 g                                             | 小 1.5 g 中 2 g                                                      | 小 2 g 中 2.2 g                                                                                             | 小 1.6 g 中 1.8 g                                   |
| あか    | えび とりにく ぶたにく<br>とうふ みそ きゅうにゅう                        | ししゃも あおのり なっとう ひじき<br>ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう                    | ぶたにく ツナ とうふ<br>だいず みそ きゅうにゅう                                       | ぶたにく とりにく かつおぶし かまぼこ<br>ベーコン とうふ たまご もずく きゅうにゅう                                                           | さば のり ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                              |
| みどり   | きりぼしだいこん キャベツ にんじん<br>きゅうり たけのこ たまねぎ<br>にら ねぎ しいたけ   | にんじん こまつな たくあん<br>のざわなづけ こんにやく だいこん<br>ごぼう ねぎ               | にんじん たまねぎ はくさい しめじ<br>しいたけ チンゲンサイ きゅうり ごぼう<br>キャベツ コーン だいこん しめじ ねぎ | キャベツ こまつな もやし<br>コーン チンゲンサイ にんじん<br>たけのこ ねぎ                                                               | こまつな キャベツ もやし<br>こんにやく にんじん<br>しいたけ さやいんげん        |
| き     | こめ ごま さとう<br>あぶら かたくりこ ごまあぶら                         | こめ パンこ あぶら<br>じゃがいも                                         | こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ<br>ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも                          | こめ パンこ<br>あぶら                                                                                             | こめ アーモンド<br>じゃがいも さとう あぶら                         |

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、カラーでご覧になれます。

★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。