



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!

よくかむことの効果

①肥満を予防する

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

食べ物が細くなり、消化しやすくなります。



③むし歯を予防する

むし歯を防ぐ働きのあるだ液がたくさん出ます。



④記憶力を高める

脳が刺激され、動きが活発になります。



かむ回数をアップさせるための工夫

- ① 食材を大きめに切る
- ② かみごたえのある食材を使う



根菜、海藻、きのこ、まるごと食べる魚など

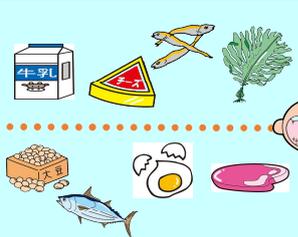


- ③ かじって食べる料理も取り入れる
- ④ 食事時間をしっかり確保する

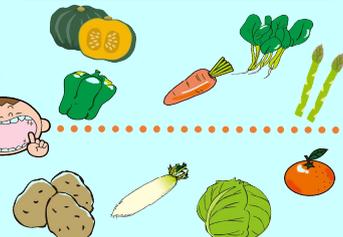


歯をじょうぶにするおもな栄養と食べ物

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

6月の給食の予定

5日(木)・6日(金) 一ノ戸小6年なし

18日(水) 第二中なし

19日(木) 一ノ戸小5年なし

20日(金) 一ノ戸小5年なし・1年給食試食会

26日(木) 第二中2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	2 メロン キャベツとじゃこのサラダ むぎごはん なすいり ハヤシソース	3 じゃがいものカレーいため トロアジのしょうがやき ヨーグルト ごはん しおちゃんこ ふ〜スープ	4 いかとわかめのサラダ とりにとだすのかみかみあげ おさつスティック ごはん あおなのみそしる かみかみ献立	5 きりぼしだいこんのごますあえ とちおあぶらあげのふくめに こめこめん わふうじる	6 ひじきのナムル ぎょうざ ごはん マーボー あつあげ
エネルギー	小 653 kcal 中 774 kcal	小 629 kcal 中 725 kcal	小 684 kcal 中 806 kcal	小 624 kcal 中 781 kcal	小 652 kcal 中 778 kcal
たんぱく質	小 24.6 g 中 28.2 g	小 29.6 g 中 34.4 g	小 28.3 g 中 32.5 g	小 33.2 g 中 40.5 g	小 25.5 g 中 29.4 g
えんぶん	小 2.5 g 中 2.9 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.3 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.5 g
あか	ぶたにく ちりめんじゃこ きゅうりゆう	アジ さつまあげ とりにく きゅうりゆう ヨーグルト	とりにく だいず いか わかめ とうふ あぶらあげ みそ きゅうりゆう	ぶたにく あぶらあげ ツナ きゅうりゆう	ぎょうざ ひじき ハム ぶたにく だいず なまあげ みそ きゅうりゆう
みどり	にんじん たまねぎ なす ブロッコリー しょうが にんにく りんご トマト きゅうり キャベツ こまつな とうもろこし メロン	ごぼう にんじん たけのこ アスパラガス キャベツ にら えのきたけ ねぎ にんにく しょうが	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ こまつな えのきたけ	キャベツ にんじん えのきたけ しめじ ねぎ こまつな きりぼしだいこん きゅうり	きりぼしだいこん こまつな もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ にら
き	むぎごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう	ごはん じゃがいも あぶら さとう くるまふ さとう	ごはん じゃがいも かたくりこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら ごま さつまいも	こめこめん さとう ごま	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら
こんだて	9 はるさめときゅうりのサラダ ヤシニヨムチキン ごはん わかめ スープ	10 ごもくきんぴら さばのしおこうじやき ごはん まめまめ じる	11 きりざい あつやきたまご ごはん にくじゃが	12 ごまびたし しろみざかなのレモンソース ごはん キャベツと コーンの みそしる	13 カリコリアえ ホイコーロー ごはん ワンタン スープ
エネルギー	小 698 kcal 中 825 kcal	小 648 kcal 中 773 kcal	小 650 kcal 中 768 kcal	小 597 kcal 中 705 kcal	小 591 kcal 中 698 kcal
たんぱく質	小 24.5 g 中 28.1 g	小 28.5 g 中 33 g	小 28.2 g 中 32.6 g	小 24.9 g 中 29.2 g	小 27 g 中 30.8 g
えんぶん	小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.8 g
あか	とりにく かまぼこ とうふ わかめ ぎゅうりゆう	サバ ぶたにく あぶらあげ とうふ うちまめ だいず みそ きゅうりゆう	あつやきたまご なつとう かつおぶし ぶたにく きゅうりゆう	ホキ かまぼこ かつおぶし あぶらあげ みそ きゅうりゆう	ぶたにく みそ わかめ とりにく ぎゅうりゆう
みどり	にんじん きゅうり しょうが にんにく もやし とうもろこし たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ しめじ こまつな	にんじん こまつな たくあん のざわなづけ たまねぎ さやいんげん しいたけ こんにやく	こまつな もやし レモン にんじん キャベツ えのきたけ たまねぎ とうもろこし	キャベツ にんじん ピーマン しょうが ねぎ にんにく きゅうり だいこん あかじそ たまねぎ もやし メンマ しいたけ
き	ごはん かたくりこ こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん ごま じゃがいも あぶら さとう	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごま じゃがいも	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ワンタンのかわ

★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。



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。おやつを食べ方を見直してみましょう。

おやつは上手に楽しく食べましょう

★内容と量に注意

- ★1日100~200kcalが目安です。
- ★不足しがちなビタミン・ミネラル・タンパク質などを補える内容にしましょう。

【おすすめのおやつ】



- ★菓子類は、砂糖や油の取りすぎになりやすいです。量に気をつけ、毎日にならないようにしましょう。



*農林水産省ホームページより

だらだら食べ過ぎてしまわないように、最初に食べる量を取り分けましょう！

★時間に気をつけよう

- ★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。
- ★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。



食べたあとは、しっかり歯磨きをして、むし菌を予防しましょう！



	月	火	水	木	金
こんだて	16 アスパラとキャベツのわふうサラダ あじフライのソースかけ ごはん なすいり とんじり	17 コールスローサラダ でりやきハンバーグ ごはん あさりいり ミネストローネ	18 ごまツナサラダ えびいりカルカルグラタン なめし せんきり やさいスープ	19 うめおかかあえ レバーとポテトのごまケチャップあじ ごはん すましじる	20 ひじきサラダ マスのみそマヨやき ごはん くるまふのみそしる
エネルギー	小 617 kcal 中 735 kcal	小 604 kcal 中 761 kcal	小 635 kcal 中 - kcal	小 653 kcal 中 771 kcal	小 650 kcal 中 768 kcal
たんぱく質	小 27.8 g 中 32.6 g	小 27 g 中 32.9 g	小 26.6 g 中 - g	小 28.3 g 中 32.4 g	小 30.3 g 中 35.5 g
えんぶん	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.9 g 中 3.6 g	小 2.9 g 中 - g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.8 g
あか	あじフライ ハム かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ みそ きゅうりにゅう	ハンバーグ あさり ワインナー だいず ぎゅうりにゅう	えび こうやどうふ とりにく ぎゅうりにゅう なまクリーム チーズ ツナ ベーコン	ぶたにく ぶたレバー とりにく かつおぶし かまぼこ とうふ ぎゅうりにゅう	マス みそ ひじき たいず ハム なまあけ ぎゅうりにゅう
みどり	しょうが アスパラガス キャベツ にんじん なす ごぼう こんにやく ねぎ	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリ トマト にんにく	たまねぎ とうもろこし ブロッコリー パセリ こまつな もやし にんじん キャベツ エリンギ	キャベツ しょうが きゅうり もやし とうもろこし うめほし にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ	とうもろこし パセリ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ こまつな
き	ごはん あぶら さとう じゃがいも	パン さとう かつお かつお マカロニ じゃがいも オリーブゆ	ごはん たいこんな あぶら ホワイトベール さとう	ごはん かつお かつお じゃがいも あぶら ごま さとう	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら くるまふ じゃがいも
こんだて	23 パンパンジーサラダ いかのピリからやき ごはん あつあげの ちゅうかに	24 ひじきとツナのいために とうふハンバーグ ごはん どさんこ スープ	25 アップルシャーベット アスパラのブレンチサラダ むぎごはん だいずいり ポークカレー	26 いそかあえ カマスのさいきょうやき ごはん なすとたまごの やながわぶに	27 たくあんあえ かみがみどんのく ごはん もずくのみそしる
エネルギー	小 606 kcal 中 710 kcal	小 593 kcal 中 703 kcal	小 638 kcal 中 756 kcal	小 593 kcal 中 700 kcal	小 579 kcal 中 700 kcal
たんぱく質	小 32.7 g 中 38 g	小 23.8 g 中 27.3 g	小 22.9 g 中 26.7 g	小 31.3 g 中 37 g	小 26.1 g 中 32.3 g
えんぶん	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.5 g 中 3 g	小 1.7 g 中 2.2 g	小 1.6 g 中 1.8 g	小 2.3 g 中 2.5 g
あか	イカ とりにく なまあげ ぶたにく ぎゅうりにゅう	とうふハンバーグ ひじき ツな ぶたにく みそ ぎゅうりにゅう	ぶたにく だいず ハム ぎゅうりにゅう	カマス のり ぶたにく たまご ぎゅうりにゅう	ぶたにく みそ こんぶ もずく とうふ あぶらあげ ぎゅうりにゅう ミニフィッシュ(中学のみ)
みどり	きゅうり にんじん きりほしだいこん たまねぎ こまつな しいたけ しょうが にんにく	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん たまねぎ しめじ こまつな とうもろこし にんにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご アスパラガス きゅうり キャベツ とうもろこし りんご	こまつな もやし キャベツ にんじん たまねぎ なす ごぼう さやえんどう こんにやく しいたけ	ごぼう しょうが にんにく にんじん きりほしだいこん こんにやく ピーマン キャベツ きゅうり たくあん えのきたけ ねぎ
き	ごはん ごま さとう あぶら かつお ごまあぶら	ごはん さとう かつお かつお じゃがいも	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう	ごはん さとう じゃがいも あぶら	ごはん あぶら さとう かつお かつお じゃがいも
こんだて	30 えだまめとわかめのサラダ ししゃものおこのみあげ ごはん じゃがいもの そばろに	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	6月の三条産品 こめ キャベツ ほうれんそう アスパラガス こまつな		
エネルギー	小 660 kcal 中 789 kcal	小 633 kcal 中 830 kcal	フレッシュ通信 ~旬を食べよう!~ 6月は「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。		
たんぱく質	小 25 g 中 29.6 g	小 26.8-31.8 g 中 27.0-41.6 g	【キャベツクイズ】 キャベツの品種にあるのはどれでしょう?? ①グリーンタワー ②青春 ③新之助 ※答えは左下にあるよ!		
えんぶん	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満			
あか	ししゃも あおりのとうにゅう わかめ かまぼこ ぶたにく だいず ぎゅうりにゅう	体を成長させるものになる食品			
みどり	べいしょうが えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ こんにやく しいたけ さやいんげん	体のちよよしととのえる食品			
き	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう かつお	体をうごかすエネルギーのものになる食品			

クイズの答え② ①はアスパラガス、③は米の品種

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。