



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、食べすぎを防止します。



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
- 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

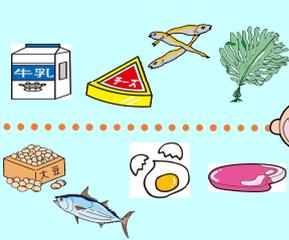


- ③ かじって食べる料理も取り入れる
- ④ 食事時間をしっかり確保する

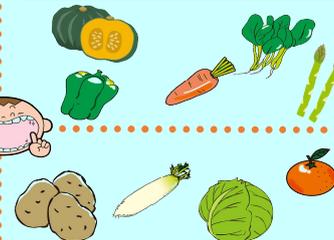


歯をじょうぶにするおもな栄養と食べ物

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)

嵐南小5年なし

17日(火)・18日(水)

第一中なし

26日(木)・27日(金)

嵐南小6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 なつとうのごさいあえ いかのみそつけやき ごはん しょうがみそしる	3 ほるさめのごもくいため えびたけのどフライ ごはん きのこのさわにわん	4 たくあんあえ カミカミどんのく ごはん こじる かみかみ献立	5 ゆかりあえ あつやきたまご ごはん かぶのそぼろに	6 ひじきときりぼしだいこんのザラダ ドライカレー むぎごはん やさいスープ
エネルギー	小 551 kcal 中 711 kcal	小 598 kcal 中 723 kcal	小 590 kcal 中 712 kcal	小 610 kcal 中 737 kcal	小 614 kcal 中 755 kcal
たんぱく質	小 27.5 g 中 33.4 g	小 23.7 g 中 27.7 g	小 25.1 g 中 29.4 g	小 24.5 g 中 28.6 g	小 23.4 g 中 27.7 g
えんぶん	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.7 g 中 3 g
あか	きゅうにゅう いか みそ なつとう ひじき とりにく	きゅうにゅう エビカツ ぶたにく とうふ	きゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ だいず	きゅうにゅう たまご とりにく あつあげ	きゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき いかまほこ ベーコン
みどり	だいこん にんじん のざわなつたけ たくあん キャベツ たまねぎ ごぼう ほししいたけ いんげん しょうが	もやし にんじん なら しょうが まいたけ えのきたけ だいこん にんじん ごぼう みつば	にんじん ごぼう きりぼしだいこん いんげん しょうが キャベツ きゅうり たくあん だいこん こまつな ねぎ まいたけ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぶ ごぼう ほししいたけ いんげん しょうが	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり もやし きりぼしだいこん こまつな コーン
き	こめ あぶら	こめ あぶら ほるさめ	こめ さとう あぶら かたくりこ	こめ さとう あぶら かたくりこ	こめ むぎ あぶら こむぎこ
こんだて	9 ツナいりナムル ホイコーロー ごはん もずくスープ	10 こんぶあえ こうやどうふのくみそがらめ ごはん すましじる	11 なすのみそいため あじのしょうがやき ごはん わかめじる	12 こんにゃくサラダ ちくわのいそべあげ こめこめん わふうじる	13 うめマヨネーズサラダ とうふハンバーグおろしソース ごはん かぼちゃのカレースープ
エネルギー	小 594 kcal 中 717 kcal	小 611 kcal 中 738 kcal	小 596 kcal 中 713 kcal	小 615 kcal 中 836 kcal	小 646 kcal 中 789 kcal
たんぱく質	小 26.6 g 中 31.4 g	小 23.7 g 中 27.3 g	小 27.5 g 中 32.1 g	小 25.4 g 中 36.7 g	小 24.9 g 中 30 g
えんぶん	小 1.9 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.5 g 中 3.5 g	小 2.8 g 中 3 g
あか	きゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ もずく とうふ いかまほこ	きゅうにゅう こうやどうふ とりにく みそ しおこんぶ かまほこ ミニフィッシュ	きゅうにゅう あじ ぶたにく みそ わかめ うちまめ	きゅうにゅう あつあげ ちくわ あおのり いかまほこ	きゅうにゅう とうふハンバーグ ツナ とりにく とうにゅう
みどり	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	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	なす たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しめじ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ なめこ もやし きゅうり	だいこん キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく
き	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめこめん こむぎこ あぶら さとう	こめ さとう かたくりこ パンエッグマヨネーズ 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。

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。おやつの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 ほうれんそうサラダ ヤンニョムチキン ごはん わかめスープ	17 えだまめサラダ ほたていりマカロニグラタン いりごはんなめこのスープ	18 カレードRESSINGサラダ ますのみぞメヨネーズやき ごはんなめこのスープ	19 とりにくわかめのあえもの あじのごうみソースかけ ごはん キャベツのみそしる	20 メロン だいずとひじきのサラダ むぎごはん なすしりハヤシソース	
エネルギー	小 680 kcal 中 807 kcal	小 619 kcal 中 - kcal	小 627 kcal 中 - kcal	小 606 kcal 中 734 kcal	小 686 kcal 中 835 kcal	
たんぱく質	小 25.8 g 中 30.1 g	小 23.7 g 中 - g	小 27.2 g 中 - g	小 25.3 g 中 29.7 g	小 24.4 g 中 28.9 g	
えんぶん	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 - g	小 2.6 g 中 - g	小 2 g 中 2.7 g	小 3.2 g 中 3.5 g	
あか	ぎゅうにゅう とりにく ハム わかめ どうふ なたね	ぎゅうにゅう ほたて どうにゅう チーズ どうふ	ぎゅうにゅう ます みそ いとたまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう あじ わかめ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず ツナ	
みどり	しょうが にんにく ほうれんそう もやし コーン にんじん たまねぎ	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん きピーマン えだまめ なめこ はくさい えのきたけ みつば	たまねぎ しめじ もやし きゅうり にんじん だいこん こまつな まいたけ	しょうが もやし にんじん キャベツ こまつな しめじ	なす たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく もやし きゅうり キャベツ メロン	
き	こめ かたくりにあぶら さとう じゃがいも	こめ マカロニ あぶら こむぎこ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	こめ かたくりに さとう	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	
こんだて	23 かいそうサラダ ぶたにくのしょうがいため ごはん はるさめスープ	24 チキンサラダ しろうまをフライこじんようソース *パンにはきんでたべよう ごはん チンゲンサイスープ	25 のりずあえ むしぎょうざ ごはん マーボーどうふ	26 はるさめサラダ あつあげのにくみそいため ごはん ちゅうかコーンスープ	27 うめおかかあえ スタミナレバー ごはん なすのみそしる	
エネルギー	小 597 kcal 中 726 kcal	小 602 kcal 中 749 kcal	小 637 kcal 中 776 kcal	小 653 kcal 中 796 kcal	小 681 kcal 中 828 kcal	
たんぱく質	小 24.5 g 中 28.8 g	小 24.4 g 中 29.5 g	小 26 g 中 30.7 g	小 25.8 g 中 30.5 g	小 25.7 g 中 30.2 g	
えんぶん	小 2.5 g 中 3 g	小 3.2 g 中 3.5 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.5 g	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ いたたまぼこ	ぎゅうにゅう たら とりにく いとたまぼこ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ツナ のり ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく みそ いたたまぼこ たまご どうふ	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく かつおぶし あつあげ みそ	
みどり	たまねぎ もやし ピーマン しょうが キャベツ にんじん こまつな えのきたけ	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	こまつな もやし たまねぎ にんじん たら ほししいたけ しょうが にんにく	たまねぎ もやし あかピーマン ほししいたけ いんげん しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん ほうれんそう えのきたけ コーン	しょうが たら にんにく キャベツ きゅうり にんじん うめほし なす たまねぎ まいたけ	
き	こめ あぶら さとう かたくりに はるさめ	こむぎパン パンこ あぶら	こめ あぶら さとう かたくりに	こめ あぶら さとう かたくりに はるさめ	こめ かたくりに こめ あぶら さとう	
こんだて	30 おかかあえ にくどうふのく *ごはんにのせてたべよう ごはん さけボールスープ	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅじょく) 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			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栗林・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。
エネルギー	小 602 kcal 中 732 kcal	小 633 kcal 中 830 kcal				
たんぱく質	小 27.5 g 中 32.6 g	小 26.9-31.8 g 中 27.0-41.6 g				
えんぶん	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満				
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ かつおぶし さけボール	体を成長させるものになる食品				
みどり	たまねぎ ごぼう いんげん もやし ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ	体のちよよしととのえる食品				
き	こめ むぎ あぶら さとう かたくりに	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① ①はアスパラガス、②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。