



いよいよ本格的な夏が始まります。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事で体力をつけて、元気に過ごしましょう！また、熱中症になりやすい季節です。こまめな水分補給を心がけましょう。

生活習慣病を予防しよう！

《生活習慣病とは？》

偏った食事や菓子等のとりすぎ、運動不足、夜型生活などの生活習慣の積み重ねが原因となって起こる病気のことです。具体的には、肥満、高血圧、動脈硬化、脂質異常症、心臓病、脳卒中などがあります。近年、子どもにも生活習慣病が増えています。ぜひ、生活習慣を見直しましょう。

予防は今のうちから！

子どもの頃に身に付いた生活習慣や食習慣は、大人になって急に変わることは難しいので、今のうちから規則正しい生活リズムを身に付けましょう。

望ましい食習慣



★朝・昼・晩3食きちんと食べる

★バランスを考えて、いろいろなものを食べる



★野菜や海そう、きのこ等の食物繊維をたっぷりとり

★早食いしないで一口一口よくかむ



★うす味に慣れるドレッシングやマヨネーズのかけすぎ注意！



★砂糖、塩分、脂肪をとりすぎないように気を付ける



★食卓を楽しく

適度な運動



★スポーツや外での遊びを積極的に！

★テレビゲームなどは時間を決めてやりすぎないようにしましょう

規則正しい生活リズムでストップ！生活習慣病

十分な休養



★早寝早起きをする

★入浴をしてリラックスする



		月		火		水		木		金	
こんだて	7月の給食予定	1	ツナいりコーンサラダ とりにくのバーベキューソース	2	きゅうりのこんぶあえ しろみさかなのあますあんかけ	3	こんにゃくサラダ あつあげのブルコギふう	4	れいとうみかん アスパラとアーモンドのサラダ	5	かぼちゃのきんぴら きゅうりのきんぴら
		こめごはん	トマトとたまごのスープ	ゆかりごはん	なすのみそしる	ごはん	あさりいりわかめスープ	むぎごはん	なつやさいカレー		
		小 577 kcal 中 717 kcal	小 592 kcal 中 701 kcal	小 590 kcal 中 694 kcal	小 631 kcal 中 747 kcal						
		たんぱく質	小 29.4 g 中 35.8 g	小 25.3 g 中 29.5 g	小 27.9 g 中 32.2 g	小 20.8 g 中 23.9 g					
塩分	小 3 g 中 3.8 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 1.7 g 中 2.1 g							
あか	とりにく ツナ ベーコン たまご	ホキ こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	ぶたにく なまあげ かまぼこ わかめ	ぶたにく きゅうりにゅう							
みどり	たまねぎ にんにく りんご レモン キャベツ	きゅうり キャベツ にんじん なす たまねぎ	あかピーマン たまねぎ にら にんじん	かぼちゃ なす にんじん たまねぎ スズキニ							
き	きゅうり こまつな とうもろこし トマト にら	あかじこ こまつな	きゅうり もやし こんにゃく キャベツ	アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし みかん							
こんだて	七夕献立	7	かいそうサラダ ほしがたコロッケ	8	ごぼうとにんじんのシラシラ カマスのしょうがやき	9	はるさめサラダ スタミナレバー	10	かふうあえ ひまわりシューマイ	11	いそあえ さばのカレーやき
		ちらしずし	たなはたじる	ごはん	なつとんじる	ごはん	たまごいりコンスープ	ゆでちゅうか	あさりいりトマトラーメンスープ	ごはん	どうにゅうごまみそしる
		小 606 kcal 中 726 kcal	小 645 kcal 中 748 kcal	小 691 kcal 中 820 kcal	小 598 kcal 中 745 kcal	小 633 kcal 中 751 kcal					
		たんぱく質	小 21.2 g 中 24.4 g	小 29.3 g 中 33.5 g	小 29.8 g 中 34.5 g	小 27.6 g 中 33.2 g	小 28.6 g 中 33.6 g				
塩分	小 2.8 g 中 3.4 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 3.2 g 中 3.9 g	小 1.8 g 中 2 g						
あか	とりにく とうふ かまぼこ きゅうりにゅう	カマス ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぶたにく ぶたレバー かまぼこ とうふ	とりにく あさり ぶたにく とうふ	サバ かまぼこ のり あぶらあげ ぶたにく						
みどり	かいそうミックス	ヨーグルト きゅうりにゅう	ベーコン たまご きゅうりにゅう	たまねぎ にんにく しょうが きくらげ	きゅうり にんにく しょうが きくらげ	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう					
き	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ	にんじん しょうが ごぼう こんにゃく	さやいんげん しょうが にんにく もやし	たまねぎ にんにく しょうが きくらげ	えのきたけ トマト こまつな ねぎ しめじ	とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん					
	ごぼう オクラ	なす とうがら こまつな	きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし	ゆでちゅうか あぶら ごまあぶら さとう	ごはん じゃがいも ごま						

★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。



夏休み！元気に過ごす食生活のポイント

もうすぐ夏休み！充実したお休みになるよう、今からしっかり体調を整えていきたいですね。夏休み中も規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしてくださいね。

ポイント1

早寝・早起き・朝ごはん

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



ポイント4

お菓子や冷たいものの摂りすぎに注意

★おやつは時間・量・内容を考えましょう。

★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



ポイント5

料理に挑戦しよう

★お手伝いを積極的にしましょう。

★食べたい料理を作ってみましょう。

★怪我や事故を防ぐため、事前に家族と話してから取りかかしましょう。



ポイント2

主食・主菜・副菜をそろえて

★給食をお手本に、いろいろな食材をバランスよく食べましょう。



ポイント3

こまめに水分をとろう

★水かお茶をこまめに飲みましょう。

★部活やスポーツで汗をたくさんかいたあとは、スポーツドリンクを上手に利用しましょう。



食欲がわかないときは

★香味野菜やカレー粉などの香料、梅干し、レモンなどの酸味を活用！

郷土料理紹介「冬瓜を使った料理」

冬瓜（とうがん）は、きゅうりの仲間、長細くて模様のないスイカのような形をしています。冬瓜は夏に採れますが、冬までとっておくことができるため、このような名前が付けられたそうです。新潟県では、煮物の他に、夏の郷土料理「くじら汁」にも使われます。

給食では、スープなどで登場します！

くじら汁のレシピは「クックパッド 三条市のキッチン」で検索！



	月	火	水	木	金
こんだて	14 きりほしたいごんのナムル 牛乳 ごまやきにく	15 しょうゆフレンチ 牛乳 アジのなんばんづけ	16 すいか 牛乳 ポテトスープ	17 なつのきりざい 牛乳 いかのかりんあげ	18 じゃことりのサラダ 牛乳 チーズのせとうふハンバーグ
エネルギー	小 599 kcal 中 705 kcal	小 616 kcal 中 733 kcal	小 592 kcal 中 702 kcal	小 654 kcal 中 771 kcal	小 602 kcal 中 710 kcal
たんぱく質	小 25.6 g 中 29.5 g	小 29.3 g 中 34.5 g	小 22.3 g 中 25.9 g	小 29.4 g 中 34 g	小 27.1 g 中 31.4 g
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 1.7 g 中 1.9 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.4 g
あか	ぶたにく ベーコン みそ ぎゅうにゅう	アジ だいず ハム とりこく なまあげ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	イカ なつとう ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	とうふハンバーグ チーズ チリメンジャコ のり とうふ あぶらあげ とりこく ぎゅうにゅう
みどり	たまねぎ しめじ ピーマン こんにやく にんにく しょうが きりほしたいごん にんじん こまつな もやし キャベツ きくらげ ならねぎ	ねぎ こまつな もやし とうがん にんじん えだまめ こんにやく	たまねぎ あかピーマン ピーマン しょうが にんにく にんじん しめじ バセリ すいか	にんじん たくあん のざわなづけ オクラ たまねぎ しいたけ さやいんげん	にんじん とうもろこし こまつな もやし きゅうり だいごん こんにやく えのきたけ ねぎ
き	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタンのかわ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	むぎごはん ごまあぶら さとう じゃがいも	ごはん かたくりこ こめこ あぶら ごま じゃがいも さとう	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう
こんだて	21 ★海の日★ 夏野菜を食べよう！ 旬の野菜はおいしくて栄養満点です。夏野菜には、水分やビタミンがたくさん含まれているので、水分補給にもなります。栄養が豊富で色鮮やかな夏野菜は、食欲が落ちたり体力が消耗したりしやすいこの時期にこそたっぷりとりたいた野菜です。	22 ゆでとうもろこし 牛乳 なつやさいのあげに	23 わかめサラダ 牛乳 セレクトデザート	24 コーンおひたし 牛乳 ウィンナーとチーズのつまみあげ とらねこナッツフリかけ	基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)
エネルギー	小 678 kcal 中 789 kcal	小 605 kcal 中 717 kcal	小 - kcal 中 764 kcal	小 633 kcal 中 830 kcal	
たんぱく質	小 27.3 g 中 31.1 g	小 23 g 中 26.3 g	小 - g 中 27 g	小 20.6-31.8 g 中 27.0-41.6 g	
塩分	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.4 g	小 - g 中 2.9 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満	
あか	わかめ ぶたにく だいず とりこく あぶらあげ ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく みそ わかめ かまぼこ ぎゅうにゅう	チーズ ウィンナー かつおぶし たまご ツナ ひじき ぎゅうにゅう	体を成長させるものになる食品	
みどり	なす かぼちゃ しょうが とうもろこし じゃがいも にんじん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	にんじん なす たまねぎ ねぎ チンゲンサイ たけのこ にら しょうが にんにく きくらげ キャベツ きゅうり	さやいんげん こまつな もやし とうもろこし たまねぎ えのきたけ にんじん にら きりほしたいごん	体のちようしをとのえる食品	
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま デザート	ごはん はるまきのかわ こめこ あぶら じゃがいも かたくりこ さとうアーモンド	体をこがすエネルギーのものになる食品	
こんだて	フレッシュ通信 7月は「じゃがいも」 三条市では、学校給食向けに「男爵」や「とうや」という品種のじゃがいもが栽培されています。ビタミンCが豊富で、加熱しても壊れにくい特徴があります。ほくほくとおいしいじゃがいもは、和食でも洋食でも大活躍です。味わって食べましょう。	7月の三条産品 こまつな じゃがいも アスパラガス	★セレクトデザートを実施します★ 23日は、3種類のデザートの中から、自分で食べたいものを選ぶ「セレクトデザート」です。みなさんは、どれを選びましたか？お楽しみに!!	ピーチゼリー みかんゼリー ぶどうゼリー	
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あか					
みどり					
き					

クイズの答え 第1問：①、第2問：③、第3問：②

★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。