

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つ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。

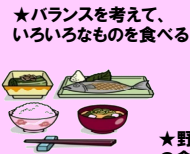
予防は今のうちから！

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



★野菜や海そう、きのこ等の
食物繊維をたっぷり取る



★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！



★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 て	7月の 給食予定	1	アーモンドあえ あじのなんばんづけ ごはん なつやさいの とんじる	2	きゅうりのピリから なまあげのブルコギ ごはん みそワフタン スープ	3	もやしのナムル ウイナーとチーズのはるまき ちゅうかめん トマト ラーメン	4	えだまめサラダ とりにくのコーンフ레이크やき ごはん あまのがわ じる		
		★七夕献立★									
		前期 623 kcal 後期 732 kcal 前期 28.1 g 後期 32.4 g 前期 1.9 g 後期 2.4 g		前期 603 kcal 後期 714 kcal 前期 26.1 g 後期 30.4 g 前期 2.1 g 後期 2.7 g		前期 643 kcal 後期 775 kcal 前期 26.7 g 後期 31.5 g 前期 2.6 g 後期 2.4 g		前期 681 kcal 後期 806 kcal 前期 28.1 g 後期 32.4 g 前期 2 g 後期 2.4 g			
		ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とろふ みそ		ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく みそ		ぎゅうにゅう ぶたにく あさり ウイナー チーズ		ぎゅうにゅう とりにく チーズ かまぼこ			
		たまねぎ ビーマン あかビーマン こまつな りょうとうもやし にんじん なす ゆうがお つきこん		たまねぎ にんじん いら きゅうり メンマ りょうとうもやし こまつな ねぎ		たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ エリンギ まいたけ きくらげ こまつな トマト りょうとうもやし きゅうり		えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん オクラ しいたけ			
こめ かたくりこ あぶら さとう アーモンド		こめ さとう あぶら ごま ワフタンのかわ		めん あぶら バター はるまきのかわ はくりきこ さとう ごま		こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ コーンフ레이크 あぶら さとう そうめん					
こ ん て		7	こだますいか アスパラとアーモンドのサラダ なつやさいカレー むぎごはん	8	あぶらあげのごますあえ マーボーなす ごはん しお とりじる	9	のりとじゃこのサラダ さばのソースソース ごはん もやしの みそしる	10	ゆでえだまめ ぶたにくのハワイアン コーン ライス トマトと たまごの スープ	11	ひじきとアーモンドのサラダ ますのレモン パーソース ごはん なつやさいの みそしる
		前期 645 kcal 後期 766 kcal 前期 19.4 g 後期 22.4 g 前期 2.3 g 後期 2.8 g		前期 615 kcal 後期 725 kcal 前期 26 g 後期 30.1 g 前期 2.4 g 後期 3.2 g		前期 627 kcal 後期 745 kcal 前期 26.5 g 後期 30.8 g 前期 2.2 g 後期 2.8 g		前期 648 kcal 後期 757 kcal 前期 28.5 g 後期 33.1 g 前期 2.3 g 後期 2.5 g		前期 602 kcal 後期 729 kcal 前期 25.1 g 後期 31.3 g 前期 1.8 g 後期 2.5 g	
		ぎゅうにゅう とりにく		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく やきとろふ		ぎゅうにゅう さば ちりめんじゃこ のり なまあげ わかめ みそ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご		ぎゅうにゅう ます ひじき あぶらあげ みそ	
		にんじん たまねぎ ビーマン なす かぼちゃ えだまめ トマト キャベツ アスパラガス とうもろこし すいか		なす たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン しいたけ りょうとうもやし こまつな つきこん ごぼう キャベツ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ		キャベツ きゅうり にんじん りょうとうもやし ねぎ		とうもろこし パイン えだまめ にんじん たまねぎ こまつな トマト		レモン にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ なす かぼちゃ ねぎ	
		こめ おおむぎ あぶら ルウ アーモンド		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		こめ バター かたくりこ あぶら さとう		こめ あぶら さとう バター アーモンド	

★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。

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！



ポイント4

お菓子や冷たいものの摂りすぎに注意

★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。

★おやつは時間・量・内容を考えましょう。

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りましょう。



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	14	15	16	17	18
て	ふかしとうもろこし やきにくサラダ ゆかり えだめ ごはん	ラタトゥイユ オムレツ かぼちゃの シチュー ごはん	わふうマカロニサラダ あじのみそチーズやき ごはん	うめおかかあえ なつやさいとくるまふのあげに ごはん	なつのきりざい いかのカレーやき ごはん
エネルギー	前期 621 kcal 後期 711 kcal	前期 630 kcal 後期 769 kcal	前期 628 kcal 後期 737 kcal	前期 608 kcal 後期 718 kcal	前期 627 kcal 後期 744 kcal
たんぱく質	前期 27.1 g 後期 30.5 g	前期 28 g 後期 33.4 g	前期 31.3 g 後期 36.5 g	前期 23.9 g 後期 27.2 g	前期 31.9 g 後期 37.4 g
塩分	前期 1.9 g 後期 2.2 g	前期 2.5 g 後期 3.2 g	前期 1.8 g 後期 2.3 g	前期 1.8 g 後期 2.4 g	前期 2.4 g 後期 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あおさ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご	ぎゅうにゅう まあじ みそ チーズ だいず かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ぎゅうにゅう いか なつとう かつおぶし ぶたにく
みどり	えだめ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし えのきたけ	ズッキーニ なす たまねぎ ピーマン きーピーマン トマト にんじん かぼちゃ えだめ	たまねぎ ぶなしめじ こまつな とうもろこし ゆうがお にんじん こんにゃく しいたけ ねぎ きぬさや	かぼちゃ なす えだめ りよくとうもろやし きゅうり にんじん ばいにく えのきたけ ねぎ	のぎわなづけ たくあん きゅうり オクラ たまねぎ にんじん トマト えだめ
き	こめ あぶら さとう ごま	こめごはん あぶら さとう バター ルウ	こめ マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう	こめ くるまふ かたくりこ あぶら さとう	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう

こん	22	23
て	ふくさい① しゅさい しゅしよく ふくさい② (しるもの)	のりずあえ しおからあげ ごはん あさりの みそしる
エネルギー	前期 633 kcal 後期 830 kcal	前期 651 kcal 後期 765 kcal
たんぱく質	前期 20.6~21.8 g 後期 27.0~41.6 g	前期 28.3 g 後期 32.9 g
塩分	前期 2 g未満 後期 2.5 g未満	前期 2 g 後期 2.3 g
あか	体をつくる素になる食品	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり とうふ あぶらあげ あさり みそ
みどり	体の調子を整える食品	ほうれんそう キャベツ こまつな ねぎ
き	熱や力の素になる食品	こめ かたくりこ あぶら

夏野菜を食べよう！

旬の野菜は栄養価が高くなりおいしさも増します。夏野菜には、水分やビタミンがたくさん含まれており、水分補給にもなります。食欲が落ち体力が消耗しやすい夏は新鮮やかな夏野菜をたくさんいただきましょう。



給食3択クイズ

第1問：日本で最初に学校給食が提供された県は？

①山形県 ②福島県 ③新潟県

第2問：給食に使う野菜は何回洗っているのでしょうか？

①1回 ②2回 ③3回

第3問：次のうち、夏野菜はどれでしょうか？

①れんこん ②なす ③たけのこ

★答えは左下にあります★



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



給食のお米は三条産コシヒカリ！

7月23日(水)はセレクトゼリーです

3種類のゼリーの中から好きなものを選びます。



★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。

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」→「学校給食」からご覧になれます。