



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！



★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	<b>7月の給食予定</b> 9日(水)、10日(木) 月岡小5年なし 11日(金) 月岡小1年なし 15日(火) 第四中2年なし 23日(水) 全小、本成寺中 給食最終日 24日(木) 第四中給食最終日	<b>1</b> ひじきとだいずのサラダ 牛乳 とりにくのバーベキューソース こめごはん トマトとたまごのスープ	<b>2</b> きゅうりのこんぶあえ 牛乳 しろみさかなのあますんかかけ ごはん なめこのみそしる	<b>3</b> なつみかんサラダ 牛乳 あつあげのブルコギふう ごはん もずくスープ	<b>4</b> れいとうみかん 牛乳 アスパラとアーモンドのサラダ むぎごはん なつやさいカレー
		小 606 kcal 中 751 kcal 小 30.6 g 中 37.3 g 小 2.8 g 中 3.8 g	小 595 kcal 中 757 kcal 小 22.4 g 中 31 g 小 2.1 g 中 2.6 g	小 609 kcal 中 716 kcal 小 25.7 g 中 29.7 g 小 2 g 中 2.3 g	小 675 kcal 中 799 kcal 小 22.5 g 中 25.7 g 小 2.4 g 中 3.1 g
		きゅうりゆう とりにく ひじき だいず たまご ベーコン りんご キャベツ きゅうり コーン たまねぎ トマト にはら	きゅうりゆう ホキ こんぶ わかめ とうふ あぶらあげ みそ きゅうり キャベツ にんじん ねぎ なめこ	きゅうりゆう ふたにく あつあげ ベーコン とうふ もずく にんじん たまねぎ にはら キャベツ きゅうり なつみかん もやし えのき ねぎ	きゅうりゆう ふたにく だいず かぼちゃ なす たまねぎ トマト アスパラガス キャベツ きゅうり コーン みかん
		こめごはん さとう あぶら ごま じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	こめ むぎ カレールウ あぶら アーモンド
こんだて	<b>七夕献立</b>	<b>7</b> かいそうサラダ 牛乳 ほしがたコロッケ ちらしずし たなぼたじる	<b>8</b> ごぼうとにんじんのシリシリ 牛乳 かますのしょうがやき レモンヨーグルト ごはん なつとんじる	<b>9</b> はるさめサラダ 牛乳 レバーとポテトのスタミナあげ ごはん たまごいり コーンスープ	<b>10</b> しょうゆフレンチ 牛乳 あじのなんばんづけ ごはん なつ のっぺいじる
		小 597 kcal 中 729 kcal 小 20.5 g 中 24.5 g 小 2.7 g 中 3.5 g	小 624 kcal 中 730 kcal 小 30.5 g 中 35.1 g 小 1.7 g 中 2 g	小 692 kcal 中 818 kcal 小 27.4 g 中 31.5 g 小 2.2 g 中 2.5 g	小 623 kcal 中 739 kcal 小 26.8 g 中 31.7 g 小 2 g 中 2.3 g
		きゅうりゆう わかめ とりにく とうふ かまぼこ キャベツ にんじん ごぼう えのき オクラ こんにゃく	きゅうりゆう かます ツナ ふたにく あぶらあげ みそ ヨーグルト にんじん ごぼう なす たまねぎ とうがん こんにゃく	きゅうりゆう レバー とりにく たまご だいず かまぼこ ベーコン とうふ もやし きゅうり コーン たまねぎ きくらげ こまつな	きゅうりゆう あじ だいず ハム とりにく あつあげ ねぎ こまつな もやし とうがん にんじん きぬさや こんにゃく
		こめ あぶら さとう ごま そうめん じゃがいも	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	こめ じゃがいも さとう はるさめ ごま あぶら	こめ さとう あぶら じゃがいも
こんだて	<b>七夕献立</b>	<b>11</b> パンパンジー 牛乳 ポークしゅうまい ちゅうかめん あさりいり トマトラーメン			
		小 596 kcal 中 751 kcal 小 27.9 g 中 34.8 g 小 2.7 g 中 3.3 g			
		きゅうりゆう ふたにく あさり とりにく たまねぎ きくらげ えのき トマト こまつな キャベツ きゅうり にんじん			
		ちゅうかめん あぶら さとう 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。



令和7年度

# 7月 きゅうしよくだより ②

嵐南学校給食共同調理場  
TEL (33) 8618  
FAX (33) 9031

## 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りましょう。



### 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！



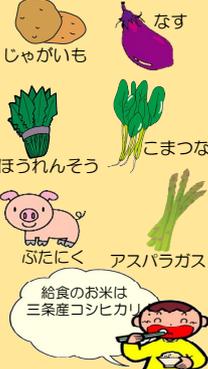
	月	火	水	木	金
こんだて	14 のりずあえ さばのカレー たつた ごはん どうにゅう ごまみそしる	15 きりぼし だいごんのちゅうかあえ 牛乳 ごまやきにく ごはん みそワンタン スープ	16 じゃこのりのサラダ 牛乳 からあげやくみソース ごはん けんちんじる	17 すいか はるさめスープ むぎごはん ガバオライスのぐ	18 なつのきりざい 牛乳 いかのかりんあげ ごはん にくじゃが
エネルギー	小 684 kcal 中 816 kcal	小 586 kcal 中 688 kcal	小 631 kcal 中 748 kcal	小 592 kcal 中 706 kcal	小 636 kcal 中 755 kcal
たんぱく質	小 26.7 g 中 31.3 g	小 23.6 g 中 27.2 g	小 26.9 g 中 31.1 g	小 25.3 g 中 29.3 g	小 27.8 g 中 32.7 g
塩分	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう ツナ のり あぶらあげ ぶたにく さば みそ どうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう とりにく じゃこ のり とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく とうふ かまぼこ わかめ	ぎゅうにゅう いか なつとう ひじき ぶたにく
みどり	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいごん ごぼう ねぎ えのき	たまねぎ しめじ ピーマン きりぼしだいごん にんじん きゅうり もやし きくらげ なら ねぎ	ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン だいごん にんじん なめこ こんにやく	たまねぎ ピーマン にんじん もやし えのき すいか	にんじん のぎわな たくあん オクラ たまねぎ しいたけ いんげん こんにやく
き	こめ あぶら じゃがいも ごま	こめ さとう ごま ワンタン	こめ さとう ごまあぶら	こめ むぎ ごまあぶら さとう はるさめ	こめ あぶら ごま じゃがいも 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 ぶたとなつやさいのあげに ごはん しおとりじる	23 わかめサラダ 牛乳 セレクトデザート むぎごはん なすとあつあげの マーボーどん	24 じゃがいもとチッツのサラダ 牛乳 だいずとひじきのチーズやき ごはん たまごスープ	基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)
エネルギー	小 667 kcal 中 787 kcal	小 630 kcal 中 741 kcal	小 - kcal 中 784 kcal	小 633 kcal 中 830 kcal	
たんぱく質	小 25.1 g 中 29.1 g	小 22.9 g 中 26.5 g	小 - g 中 31 g	小 206-318 g 中 270-416 g	
塩分	小 1.5 g 中 1.9 g	小 2 g 中 2.2 g	小 - g 中 2.6 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ わかめ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき だいず ぶたにく チーズ ベーコン とうふ たまご	体を成長させるものになる食品	
みどり	なす かぼちゃ とうもろこし キャベツ にんじん こまつな ねぎ	にんじん なす たまねぎ ねぎ チンゲンサイ たけのこ なら きくらげ キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん きゅうり コーン しめじ	体のちよよしきをとのえる食品	
き	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ むぎ あぶら さとう ごま	こめ あぶら さとう じゃがいも アーモンド	体をこがすエネルギーのものになる食品	

### 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



### ★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!!



### 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：日本で最初に学校給食が提供された県は？ 第3問：次のうち、夏野菜はどれでしょうか？
- ①山形県 ②福島県 ③新潟県 ①れんこん ②なす ③たけのこ
- 第2問：給食に使う野菜は何回洗っているでしょうか？ ★答えは左下にあります★
- ①1回 ②2回 ③3回

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。