



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	<b>7月の給食予定</b>	1	2	3	4
	24日(木)	ゆかりあえ さばのたつたあげ	ラタトゥイユ オムレツ	かぼちゃサラダ ブルコギふういため	そくせきづけ とりにくとアスパラのみそいため
	嵐南小・第一中	ごはん ごもくみそ そぼろじる	カレーピラフ やさいスープ	ごはん あさりの うしおじるふう	ごはん なつやさいの こじる
	給食最終日	小 640 kcal 中 770 kcal 小 23.7 g 中 28 g 小 1.7 g 中 2.2 g	小 601 kcal 中 753 kcal 小 20.6 g 中 23.8 g 小 2.7 g 中 3.5 g	小 615 kcal 中 783 kcal 小 27.4 g 中 32.9 g 小 1.9 g 中 2.2 g	小 639 kcal 中 805 kcal 小 22.5 g 中 26.4 g 小 2 g 中 2.5 g
あか	みどり	き	あか	みどり	き
こんだて	7	8	9	10	11
かいそうサラダ ほしがたカレーチキンカツ	ツナサラダ とりにくのバーベキューソース	しらたきのツルツルいため がますのしょうがやき	ヨーグルト なつやさいのポトフふう	うめマヨネーズサラダ とうふハンバーグオニオンソース	
えだまめ ゆかりごはん	こめこパン かぼちゃ シチュー	ごはん なすの みそじる	むぎごはん チリコンカーネ	ごはん サンラータン	
★七夕献立★					
小 626 kcal 中 814 kcal 小 23.9 g 中 27.9 g 小 2.7 g 中 3.4 g	小 624 kcal 中 829 kcal 小 31.2 g 中 38.3 g 小 2.3 g 中 2.9 g	小 619 kcal 中 743 kcal 小 23.9 g 中 28.4 g 小 1.6 g 中 1.9 g	小 674 kcal 中 821 kcal 小 27.1 g 中 31.7 g 小 2.6 g 中 3.2 g	小 602 kcal 中 771 kcal 小 24.3 g 中 27.2 g 小 2.7 g 中 3.4 g	
あか	みどり	き	あか	みどり	き

★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

嵐南小学校調理場  
TEL (33) 2124  
FAX (33) 2125

## 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辛料、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 なすとあつあげのマーボーどん *むぎごはんにかけて食べよう むぎごはん とうがんのスープ	15 こんぶあえ しろみさかなのレモンソース セレクトデザート ごはん しょうがみそしる	16 えだまめ おにくとやさいのれいしやぶふう わかめごはん チンゲンサイとあざりのスープ	17 こまつなのみきりさい いかのかりんあげ *19日 食育の日 ごはん じゃがいものみそしる	18 きりぼしだいこんサラダ コーンしゅうまい ちゅうかめん ジャージャーめんふうスープ
エネルギー	小 580 kcal 中 755 kcal	小 614 kcal 中 797 kcal	小 598 kcal 中 754 kcal	小 617 kcal 中 804 kcal	小 615 kcal 中 809 kcal
たんぱく質	小 24.4 g 中 29.4 g	小 28 g 中 27.8 g	小 28 g 中 33 g	小 27 g 中 31.4 g	小 27.8 g 中 35.3 g
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ツナ のり とうが いかたまほこ	ぎゅうにゅう ホキ しおこんぶ とりく みそ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あざり	ぎゅうにゅう いか なつとう かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく みそ コーンしゅうまい ツナ
みどり	なす もやし たまねぎ にんじん いら ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく こまつな きくらげ えのきたけ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ ごぼう	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく えだまめ	こまつな だいこん にんじん たくあん はくさい きぬさや	たまねぎ にんじん もやし ねぎ ほししいたけ いんげん しょうが にんにく きりぼしだいこん こまつな
き	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	むぎごはん はるさめ さとう あぶら	ごはん かたくりこ こめこ あぶら じゃがいも	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ
こんだて	21 *海の日* ★セレクトデザートを実施します★ 15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	22 ひじきのいりに あじのピリカラフル ごはん かぼちゃのみそしる	23 アーモンドあえ ぶたにくのキムチいため クレープ ごはん なめこのスープ	24 すいか だいずサラダ むぎごはん なつやさいカレー	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) ごはん 副菜(ふくさい)
エネルギー	小 612 kcal 中 775 kcal	小 634 kcal 中 792 kcal	小 647 kcal 中 818 kcal	小 633 kcal 中 830 kcal	
たんぱく質	小 25.2 g 中 29.6 g	小 28.8 g 中 32.1 g	小 22.1 g 中 25.7 g	小 20.6-31.8 g 中 27.0-41.6 g	
塩分	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満	
あか	ぎゅうにゅう あじ ひじき とりく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	体を成長させるものになる食品
みどり	ピーマン あかピーマン きいろピーマン ごぼう にんじん いんげん かぼちゃ だいこん こまつな まいたけ	たまねぎ もやし いら はくさいキムチ しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ なめこ はくさい えのきたけ にんじん みつば	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり すいか	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり すいか	体のちよよしをとのえる食品
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん あぶら かたくりこ アーモンド さとう	むぎごはん あぶら こむぎこ アーモンド	むぎごはん あぶら こむぎこ	体をうごか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

ほうれんそう  
じゃがいも  
こまつな  
アスパラガス

給食のお米は三条産コシヒカリ!

### お知らせ

6月4日の給食について、異物混入の可能性から、おかず2品を提供できず、大変ご迷惑をおかけしました。子どもたちを残念な気持ちにさせてしまったお詫びとして23日にクレープを提供させていただきます。大変申し訳ございませんでした。

### 給食3択クイズ

何問正解できるかな？挑戦してみてくださいね！

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★

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。