

朝食を食べよう

みなさんは、毎日朝食を食べていますか？
朝食は1日を元気に過ごすために欠かせない大切な食事です。早寝・早起きを心がけて、朝食を食べて登校できると良いですね。



朝食の三つの効果

あたまはっきり



脳は寝ている時もエネルギーを使うので、朝起きた時はエネルギー不足の状態です。朝食を食べるとエネルギーが補給されるので、午前中の授業に集中できます。

げんきぱっちり



寝ているときは体温が低下しています。朝食を食べることで血流がよくなり、体温が上がるため体が活動しやすい状態になります。

おなかスッキリ



朝食を食べることでおなか刺激され、排便が促されます。体内のリズムが整います。

8・9月の給食予定

- 8月26日(火) 下田中 給食開始
- 9月1日(月) 小学校 給食開始
- 9月16日(火) 下田中 なし
- 9月26日(金) 飯田小 なし
- 9月30日(火) 長沢小1~4年 なし

	月		火		水		木		金	
	基準	26	27	28	29	9/1	2	3	4	5
こんだて	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	フルーツのヨーグルトあえ コーンおひたし	わかめとえだまめのサラダ チーズタッカルビ	じゃこあえ きょうざ2こ	アスパラのごまずあえ いろどりやさいのちゅうかいだめ	ミルクデザート ひじきサラダ	ごまだれサラダ しろみさかなのレモンあえ	パンサンデー チンジャオロース	マスタードポテトサラダ いがのカレーマリネ	こくとうみそむしパン もやしのナムル
エネルギー	小 633 kcal 中 830 kcal	小 787 kcal 中 787 kcal	小 714 kcal 中 714 kcal	小 683 kcal 中 683 kcal	小 693 kcal 中 693 kcal	小 826 kcal 中 826 kcal	小 703 kcal 中 703 kcal	小 753 kcal 中 753 kcal	小 756 kcal 中 756 kcal	小 765 kcal 中 765 kcal
たんぱく質	小 20.9g 中 27.0g	小 33.8g 中 33.8g	小 32.6g 中 32.6g	小 27.8g 中 27.8g	小 30.5g 中 30.5g	小 23.9g 中 23.9g	小 27.9g 中 27.9g	小 30.8g 中 30.8g	小 29.9g 中 29.9g	小 32.9g 中 32.9g
塩分	小 2g 中 2.5g	小 3.4g 中 3.4g	小 2.5g 中 2.5g	小 3.4g 中 3.4g	小 1.8g 中 1.8g	小 3.0g 中 3.5g	小 2.2g 中 2.5g	小 2.2g 中 2.5g	小 2.2g 中 2.5g	小 2.2g 中 2.6g
あか	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりこく みそ チーズ わかめ ツナ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりこく あつあげ					
みどり	体のちようしをとのえる食品	にんにく しょうが しめじ エリンギ りんご えのきたけ トマト ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ にんじん コーン みかん おうとう	たまねぎ キャベツ にんじん しょうが にんにく えだまめ きゅうり コーン ねぎ ごぼう えのきたけ しらたき こまつな	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ キムチ にら にんにく しょうが キャベツ コーン こまつな きゅうり だいこん ごぼう ねぎ きゅうり にんじん キャベツ つきこん えのきたけ	しょうが にんにく たまねぎ なす ピーマン ねぎ パプリカ コーン アスパラガス こまつな もやし きゅうり にんじん キャベツ つきこん えのきたけ					
き	体をこがすエネルギーのものになる食品	こめ あぶら さとう ホイップ かたくりこ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら					
こんだて	わかめ ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	むぎ ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
エネルギー	小 614 kcal 中 757 kcal	小 582 kcal 中 676 kcal	小 639 kcal 中 751 kcal	小 651 kcal 中 771 kcal	小 614 kcal 中 725 kcal	小 826 kcal 中 826 kcal	小 703 kcal 中 703 kcal	小 753 kcal 中 753 kcal	小 756 kcal 中 756 kcal	小 765 kcal 中 765 kcal
たんぱく質	小 18.7g 中 21.5g	小 27.8g 中 30.4g	小 26.5g 中 30.5g	小 24.7g 中 28.8g	小 22.0g 中 25.5g	小 23.9g 中 23.9g	小 27.9g 中 27.9g	小 30.8g 中 30.8g	小 29.9g 中 29.9g	小 32.9g 中 32.9g
塩分	小 2.3g 中 2.8g	小 1.9g 中 2.3g	小 2.3g 中 2.8g	小 2.2g 中 2.5g	小 1.9g 中 2.3g	小 3.0g 中 3.5g	小 2.2g 中 2.5g	小 2.2g 中 2.5g	小 2.2g 中 2.5g	小 2.2g 中 2.6g
あか	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ちりめんじゃこ ウインナー	ぎゅうにゅう カマス みそ うちまめ ツナ かいそうミックス あつあげ みそ	ぎゅうにゅう とりこく ぶたにく チーズ かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう とりこく さつまあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご					
みどり	かぼちゃ たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり コーン はくさい にんじん しめじ パセリ	にんじん きゅうり キャベツ だいこん ごぼう えのきたけ	たまねぎ トマト こまつな キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ しらたき	にんにく にんじん ごぼう つきこん いんげん だいこん えのきたけ こまつな	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり ピーマン みかん パイン トマト しめじ こまつな					
き	こめ パンこ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ねりごま	こめ さとう あぶら じゃがいも	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら かたくりこ こめこ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら					

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《暮らしの出来事》子育て・教育→「学校給食について」からご覧になれます。

- 当てはまるところにチェック☑をしましょう。
- ☐ 暑さで食欲が落ちている。
 - ☐ 朝食を食べないことがある。
 - ☐ 好き嫌いが多く、苦手なものを残しがち。

⇒ ひどつても当てはまる人は…

貧血

成長期や運動量の多い人もなりやすいよ

なる可能性が高くなります

What is ひんけつ?



血液中の鉄は、体のすみずみまで酸素を運ぶ役割をしています。貧血で鉄が不足すると酸素がうまく運ばず「疲れる」「集中できない」のような症状が現れます。

貧血を予防する食事のポイント

◎食事の量が少ないと貧血になりやすくなるため、

1日 3食 食べましょう。

主菜を毎食食べる。



主菜はたんぱく質を多く含む食品を使った料理です。

ビタミンCは鉄分の吸収を助ける。



ビタミンCは野菜や果物に含まれます。

鉄分が多く含まれる食材を選んで食べる。



青菜の野菜、あさり、ひじき、レバー、大豆製品

簡単!朝食レシピ ふわふわたまごスープ

【材料 4人分】

- 玉葱 1/3個
- にんじん 1/4本
- キャベツ 2枚
- コンソメ 適量
- しょうゆ 小さじ1/2
- 塩 ふたつまみ
- こしょう 適量

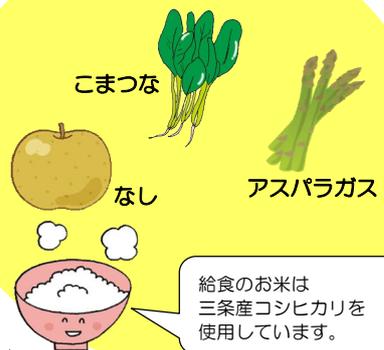
- たまご 2個
- 粉チーズ 大1, 小1
- 牛乳 小さじ2
- パン粉 大さじ3
- パセリ お好みで

【作り方】

- ①玉ねぎ⇒スライス キャベツ⇒短冊切りにんじん⇒いちょう切り
 - ②玉ねぎ、にんじんを煮て、柔らかくなったらキャベツを入れる。
 - ③★で味付けする。
 - ④★を混ぜ合わせる。鍋に回し入れ、蓋をして卵が浮き上がってきたら火を止める。
 - ⑤(あれば)パセリを飾る。
- ※一年中手に入りやすい野菜で作ることができます。※他の料理にもよく使う野菜なので、まとめて切っておき、朝食用に少し取っておくと時短になります。

	月	火	水	木	金
こんだて	15 敬老の日 ごはんとあつあげのカレーそば	16 きりぼしだいこんサラダ ししゃものいそべフライ ごはんとあつあげのカレーそば	17 いそどれあえ たまごいりやきとりどんぐり ごはんとかぼちゃのみそしる	18 ちゅうかばいにくあえ とりとポテトのチリソース ごはんとワンタンスープ	19 ごまこうじあえ さばのカレーやき ごはんときのこのすったてじる
エネルギー		小 675 kcal 中 714 kcal	小 604 kcal 中 714 kcal	小 614 kcal 中 716 kcal	小 634 kcal 中 753 kcal
たんぱく質		小 24.9 g 中 29.7 g	小 25.7 g 中 29.7 g	小 24.4 g 中 28 g	小 26.2 g 中 30.8 g
塩分		小 1.6 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.0 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう ししゃも あおりの ツナ	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり	ぎゅうにゅう とりにく だいず	ぎゅうにゅう とりにく だいず	ぎゅうにゅう さば わかめ
みどり	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	たまねぎ しょうが こまつな もやし	ピーマン もやし きゅうり こまつな	しょうが こまつな キャベツ もやし	しょうが こまつな キャベツ もやし
き	ごまこうじ	ごま さとう	ごま さとう	ごま さとう	ごま さとう
こんだて	22 ジャーマンポテト ほうれんそうオムレツ ごはんとあさりいりミネストローネ	24 ゆかりあえ さばのみそに ごはんとけんちんじる	25 なし だいずとアーモンドのサラダ ごはんとむぎごはん	26 きりこぶに さけのしおこうじパン ごはんとかきたまじる	
エネルギー	小 633 kcal 中 753 kcal	小 605 kcal 中 740 kcal	小 651 kcal 中 757 kcal	小 621 kcal 中 761 kcal	
たんぱく質	小 21.2 g 中 24.4 g	小 24.5 g 中 29.9 g	小 24.0 g 中 27.2 g	小 30.2 g 中 35.1 g	
塩分	小 2.1 g 中 2.3 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.8 g	
あか	ぎゅうにゅう たまご ウインナー あさり	ぎゅうにゅう さば とろろ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	
みどり	ほうれんそう たまねぎ コーン パセリ	キャベツ こまつな きゅうり ゆかり	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	しらたき にんじん ごぼう	
き	ごま さとう	ごま さとう	ごま さとう	ごま さとう	
こんだて	29 なんばんみそマヨあえ あじフライごまけチャップソース ごはんとなめこのみそしる	30 チキンサラダ ウインナーカレーソース ごはんとコーンポタージュ	フレッシュ通信「梨」 三条の大島地区は梨の産地として有名です。幸水、豊水、秋月、新高などがあります。上品な甘みとシャリシャリした食感を楽しんでくださいね。		
エネルギー	小 629 kcal 中 745 kcal	小 628 kcal 中 784 kcal			
たんぱく質	小 26.2 g 中 30.7 g	小 24.2 g 中 29.4 g			
塩分	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.7 g 中 3.5 g			
あか	ぎゅうにゅう あじ ツナ	ぎゅうにゅう ウインナー			
みどり	なんばんみそ とろろ	たまねぎ りんご			
き	ごま さとう	ごま さとう			

8・9月の三条産品



給食のお米は三条産コシヒカリを使用しています。



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《暮らしの出来事》子育て・教育→「学校給食について」からご覧になれます。