

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を刺激され、排便が促されます。体内のリズムが整います。

今月の給食予定

- 8月25日(月) 第三中・大島中給食開始
- 8月29日(金) 裏館小・上林小給食開始
- 9月1日(月) 須頃小・大島小給食開始
- 9月18日(木)・19日(金) 須頃小5年なし・大島小5年なし
- 9月22日(月) 第三中 なし
- 9月26日(金) 大島中 なし
- 9月29日(月) 裏館小 なし

	月	火	水	木	金
こんだて	25 アーモンドあえ ハンバーグオニオンソース 牛乳 ごはん どうがんのすましじる	26 いどうりのちゅうかサラダ えびチリポテト 牛乳 ごはん あさりのスープ	27 ぶどう ひじきのマリネ 牛乳 むぎごはん トマみそカレーがたん	28 いそかあえ しろみざかなのピリからだれ 牛乳 ごはん しおちゃんごぼうスープ	29 アスパラとコーンのサラダ とりにくのレモンあえ 牛乳 ごはん なつやさいとんじる
エネルギー	小 784 kcal 中 784 kcal	小 723 kcal 中 723 kcal	小 798 kcal 中 798 kcal	小 713 kcal 中 713 kcal	小 664 kcal 中 793 kcal
たんぱく質	小 32.8 g 中 32.8 g	小 28.5 g 中 28.5 g	小 34.5 g 中 34.5 g	小 29.6 g 中 29.6 g	小 26.8 g 中 32 g
塩分	小 2.5 g 中 2.5 g	小 2.7 g 中 2.7 g	小 3 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.2 g	小 1.8 g 中 2.2 g
あか	ぶたにく とうにゅう わかめ とうふ ぎゅうにゅう	えび ハム あさり とうふ ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ ひじき ツナ ぎゅうにゅう	ホキ のり とうふ とりにく ぎゅうにゅう	とりにく ツナ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう
みどり	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン とうがんと えのきたけ しらたき	ねぎ いどうり きゅうり もやし たまねぎ たけのこ こまつな	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ えのきたけ トマト にんじん きゅうり キャベツ ぶどう	たまねぎ ピーマン パプリカ にんじん もやし ほうれんそう いら キャベツ えのきたけ しいたけ ねぎ	レモン パセリ きゅうり キャベツ こんにやく アスパラガス コーン にんじん たまねぎ とうがんと かぼちゃ ぶなしめじ いんげん
き	こめ パンこ さとう かたくりこ アーモンド	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ	こめ かたくりこ ごまあぶら さとう あぶら くるまふ	こめ かたくりこ さとう あぶら
こんだて	9/1 アップルシャーベット えだまめとわかめのサラダ 牛乳 むぎごはん なすとトマトのハヤシソース	2 きりほしたいこのやきそばふんじため さけフライ 牛乳 ごはん キャベツとコーンのみそじる	3 はるさめとツナのサラダ チンジャオロース 牛乳 ごはん ちゅうかスープ	4 アスパラのおかかあえ あじのチリソースがけ 牛乳 ごはん もずくのみそじる	5 ラタトゥイユ ほうれんそうオムレツ 牛乳 ごはん どりだんごスープ
エネルギー	小 623 kcal 中 741 kcal	小 664 kcal 中 787 kcal	小 615 kcal 中 727 kcal	小 601 kcal 中 713 kcal	小 594 kcal 中 705 kcal
たんぱく質	小 20.7 g 中 23.5 g	小 26.8 g 中 31.2 g	小 23.9 g 中 27 g	小 27 g 中 31.5 g	小 23 g 中 26.2 g
塩分	小 2.9 g 中 3.7 g	小 1.6 g 中 1.7 g	小 2 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 2.9 g
あか	ぶたにく わかめ かまぼこ ぎゅうにゅう	さけ ぶたにく あおのり あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	あじ かつおぶし もずく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	たまご だいず ウインナー とりにく ぎゅうにゅう
みどり	にんじん たまねぎ なす きゅうり キャベツ えだまめ トマト りんご	にんじん キャベツ もやし ピーマン きりほしたいこ たまねぎ えのきたけ コーン	たまねぎ パプリカ ピーマン たけのこ しいたけ にんじん ねぎ きゅうり もやし コーン メンマ	ねぎ にんじん キャベツ もやし アスパラガス だいこん たまねぎ えのきたけ しらたき	コーン ほうれんそう なす たまねぎ ズッキーニ パプリカ トマト にんじん キャベツ ぶなしめじ
き	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら ルウ	こめ あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ あぶら さとう じゃがいも
こんだて	8 わふうマカロニサラダ とうふハンバーグきのごソース 牛乳 ごはん かぼちゃのみそじる	9 さばサンド(そえやさい) 牛乳 さばサンド(さばたつた) *パンにはさんでたべよう さんじょうこむぎ(りまるパン)よこスライス とうにゅう クラムチャウダー	10 なすのみそいため きょうざ 牛乳 ごはん はるさめスープ	11 ゆかりあえ さかなとポテトのごまがらめ 牛乳 ごはん ごまつなのみそじる	12 なし ひじきとりのりサラダ 牛乳 むぎごはん キーマカレー
エネルギー	小 647 kcal 中 765 kcal	小 698 kcal 中 854 kcal	小 618 kcal 中 745 kcal	小 615 kcal 中 727 kcal	小 672 kcal 中 800 kcal
たんぱく質	小 25.7 g 中 29.6 g	小 27.5 g 中 33.4 g	小 20.8 g 中 23.9 g	小 26.7 g 中 31 g	小 23.5 g 中 27.5 g
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.8 g 中 3.6 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 2.8 g
あか	とうふ とりにく だいず ツナ みそ かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	さば あさり ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	たら だいず とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ハム ひじき のり ぎゅうにゅう
みどり	えのきたけ ましたけ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ほうれんそう かぼちゃ	にんじん たまねぎ レモン キャベツ コーン ほうれんそう きゅうり	なす にんじん たまねぎ ピーマン もやし こまつな ねぎ キャベツ	きゅうり キャベツ もやし にんじん だいこん しそ こまつな えのきたけ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ なす なし
き	こめ さとう かたくりこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	こむぎパン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	こめ あぶら さとう はるさめ かたくりこ ごまあぶら きょうざのかわ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	こめ おおむぎ 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。

⇒ ひとつでも当てはまる人は…

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1
- パン粉 大1
- 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	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	16 ごもくきんぴら かますのさいきょうやき ごはん しおこうじける	17 りっちゃんのげんきサラダ とりにくのからあげ わかめごはん たまごスープ	18 ごまこうじあえ さばのカレーやき ごはん きのことわかめのすつたてじる	19 ミルクデザート じゃごサラダ こめこめん ジャージーめん
エネルギー	小 633 kcal 中 830 kcal	小 624 kcal 中 738 kcal	小 632 kcal 中 734 kcal	小 652 kcal 中 772 kcal	小 633 kcal 中 778 kcal
たんぱく質	小 28.9 g 中 33.5 g	小 28.9 g 中 33.5 g	小 25.4 g 中 29.4 g	小 27.3 g 中 32.2 g	小 28.7 g 中 34.5 g
塩分	小 2 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.4 g 中 1.9 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あか	体を成長させるものになる食品	かます みそ さつまあげ とりにく とうふ きゅうにゅう	わかめ とりにく ハム かつおぶし こんぶ とうふ たまご きゅうにゅう	さば あぶらあげ わかめ だいず みそ きゅうにゅう	ぶたにく とりにく みそ ちりめんじゃこ きゅうにゅう
みどり	体のちようしをととのえる食品	にんじん ごぼう いんげん こんにやく たまねぎ ぶなめじ ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト たまねぎ えのきたけ まいたけ ほうれんそう	にんじん キャベツ こまつな えのきたけ ぶなめじ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ たけのこ しいたけ いんげん きゅうり こまつな キャベツ コーン
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ かつくり あぶら さとう	こめ ごま かつくり ごまあぶら	こめこめん あぶら さとう かつくり ごまあぶら デザート
こんだて	22 のりずあえ ねぎしおぶたどんのく ごはん あつあげのみそしる	郷土料理紹介 「糸うりの酢物」 *ごはんにのせてたべよう	24 くきわかめのサラダ かぼちゃひきにくフライ ごはん ごまたんたんスープ	25 ごもくまめ ますのしおやき ごはん ぶたバラのかわりみそしる	26 こんにやくサラダ ぶたレバーとポテのあまみそ ごはん わかめスープ
エネルギー	小 627 kcal 中 739 kcal	小 637 kcal 中 752 kcal	小 638 kcal 中 752 kcal	小 659 kcal 中 778 kcal	
たんぱく質	小 27.1 g 中 31.4 g	小 22.8 g 中 26.2 g	小 28.8 g 中 33.6 g	小 26.3 g 中 30.5 g	
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.8 g	
あか	ぶたにく ツナ のり あつあげ みそ きゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ とりにく とうふ くきわかめ みそ きゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ とりにく とうふ くきわかめ みそ きゅうにゅう	ます だいず ちくわ こんぶ ぶたにく みそ きゅうにゅう	ぶたにく みそ ツナ なた わかめ とうふ きゅうにゅう
みどり	ねぎ もやし にんじん にら こまつな キャベツ だいこん まいたけ	かぼちゃ きゅうり もやし にんじん キャベツ えのきたけ こまつな ねぎ メンマ	にんじん キャベツ えのきたけ こまつな ねぎ メンマ	にんじん れんこん ごぼう いんげん たまねぎ ぶなめじ ねぎ しらたき	えだまめ にんじん きゅうり キャベツ こんにやく えのきたけ ねぎ
き	こめ ごまあぶら さとう かつくり	こめ かつくり あぶら さとう	こめ パンこ こむぎ あぶら ごまあぶら ごま	こめ あぶら さとう さつまいも	こめ かつくり じゃがいも さとう ごまあぶら ごま
こんだて	29 きりほしナムル ししゃものおこのみあげ ごはん あつあげのからしぼろに	30 なんばんみそマヨあえ とりにくのてりやき ごはん なめこのみそしる	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。	今月の三条産品 アスパラガス こまつな なし ぶたにく 給食のお米は三条産コシヒカリを使用しています。	
エネルギー	小 658 kcal 中 789 kcal	小 622 kcal 中 733 kcal			
たんぱく質	小 25.6 g 中 30.8 g	小 26.3 g 中 30.5 g			
塩分	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.1 g 中 2.6 g			
あか	ししゃも あおのり かつおぶし ハム ぶたにく だいず あつあげ きゅうにゅう	とりにく ひじき ツナ みそ とうふ みそ きゅうにゅう			
みどり	にんじん きゅうり こまつな きりほしだいこん たまねぎ しいたけ いんげん しらたき	にんじん きゅうり れんこん だいこん こまつな なめこ ねぎ			
き	こめ こむぎ ごま ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ			



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。