



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？》

偏った食事や間食のとりすぎ、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	今月の予定 21日(金) 一ノ木戸小 給食最終日 24日(月) 第二中 給食最終日					
	夏野菜を味わおう！ 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。 給食にも太陽をいっぱい浴びたおいしい夏野菜がたくさん登場します！					
エネルギー	小 635 kcal 中 847 kcal		小 635 kcal 中 847 kcal		小 635 kcal 中 847 kcal	
たんぱく質	小 26.6-31.8 g 中 37.5-42.4 g		小 26.6-31.8 g 中 37.5-42.4 g		小 26.6-31.8 g 中 37.5-42.4 g	
塩分	小 2 g 未満 中 2.5 g 未満		小 2 g 未満 中 2.5 g 未満		小 2 g 未満 中 2.5 g 未満	
あかみどり	体を成長させるものになる食品 体の調子をとのえる食品 体をうかすエネルギーのものになる食品					
こんだて	3 えだまめとわかめのサラダ 牛乳 シューマイ ごはん あつあけの カレーそばに	4 ラトウユ ホキフライ 牛乳 せわれこめこ コッパン にくだんごいり やさいスープ	5 はるさめサラダ 牛乳 チンジャオロースーどんのぐ にごはんにかけてたべよう ごはん トマトとたまごの スープ	6 だいずとひじきのいそに 牛乳 さばのカレーりやき ごはん なつとんじる	7 チーズサラダ 牛乳 ほしがたメンチカツ たなばたデザート わかめ ごはん あまのがわ すましじる	
	エネルギー 小 691 kcal 中 847 kcal たんぱく質 小 26.1 g 中 31.6 g 塩分 小 2.1 g 中 2.7 g	エネルギー 小 596 kcal 中 742 kcal たんぱく質 小 27.9 g 中 34.2 g 塩分 小 2.9 g 中 3.8 g	エネルギー 小 604 kcal 中 714 kcal たんぱく質 小 26.4 g 中 30.2 g 塩分 小 2.5 g 中 3.1 g	エネルギー 小 646 kcal 中 766 kcal たんぱく質 小 29.1 g 中 34.3 g 塩分 小 2 g 中 2.3 g	エネルギー 小 693 kcal 中 812 kcal たんぱく質 小 24.3 g 中 28 g 塩分 小 2.5 g 中 2.9 g	
あかみどり	シューマイ わかめ ツナ なまあげ ぶたにく きゅうりにゅう	ホキ ベーコン だいず とりにく きゅうりにゅう	ぶたにく かまぼこ ベーコン たまご きゅうりにゅう	さば だいず とりにく ひじき きつたまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ きゅうりにゅう	わかめ メンチカツ チーズ ハム どうふ かまぼこ きゅうりにゅう	
き	えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ もやし しょうが さやいんげん	たまねぎ きピーマン スッキーニ トマト なす にんにく キャベツ にんじん エリンギ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ じゃがいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さとう はるさめ デザート	

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 **子育て・教育 → 学校 → 学校給食** からご覧になれます。



子どもたちの生活習慣病予防の取組

今年度も、三条市の食育の取組のひとつである「食育推進事業」がスタートしました。子どもたちが生涯健康に暮らせるよう、様々な食教育を計画的に実施していきます。

自分の体について知る

貧血や脂質異常などを調べます。
・身体計測及び血液検査 (小学5年生、中学1年生)
・検査結果相談会

望ましい食生活について学ぶ

朝ごはんの大切さや食事のバランスを学びます。
・食育講演会
・食育授業
・100kcal体験教室 など

子どもの食習慣の改善は、家族みんなの健康へつながります。食と健康について、家族で話し合う機会にしましょう！



郷土料理紹介「冬瓜を使った料理」

冬瓜(とうがん)という野菜を見たことがありますか？
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、うすくず煮や夏豚汁で登場します！探してみてくださいね。

くじら汁の作り方は「クックパッド 三条市のキッチン」で検索！

～しっかり食べて夏ばて予防～

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？暑い時こそ、バランスよく食べることが大切！めん類には、卵やハム、野菜などをプラスして、たんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。基本は、主食・主菜・副菜です！



	月	火	水	木	金
こんだて	10 のりずあえ ハンバーグオニオンソース ごはん なつやさいのっぺ	11 きゅうりのかふうづけ したたポークのパワフルあげ ごはん もずくのみそしる	12 コーンいりおひだし いわしのおかか ごはん しおとりじる	13 ごまじゃごサラダ とりのねぎしおやき ごはん どんごスープ	14 かわりきんぴら たちうおのごまソース ごはん あさりごまつなのみそしる
エネルギー	小 604 kcal 中 727 kcal	小 620 kcal 中 756 kcal	小 592 kcal 中 700 kcal	小 594 kcal 中 700 kcal	小 645 kcal 中 766 kcal
たんぱく質	小 26.9 g 中 32.1 g	小 23.1 g 中 27.9 g	小 28.1 g 中 32.7 g	小 24.7 g 中 28.1 g	小 24.2 g 中 27.9 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 3.4 g 中 3.8 g	小 2.3 g 中 2.7 g
あか	ハンバーグ ツナ のり とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	ぶたにく もずく なまあげ みそ のり ヨーグルト	いわし かつおぶし とりにく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう	とりにく ちりめんじゃこ わかめ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	たちうお ぶたにく あさり とうふ みそ ぎゅうにゅう
みどり	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん とうがん なす たけのこ ごぼう えだまめ こんにやく しいたけ	なす かぼちゃ さやいんげん きゅうり キャベツ にんじん しょうが だいこん えのきたけ ねぎ	ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ とうもろこし こまつな	ねぎ きりしまいたいこん キャベツ きゅうり にんじん もやし ねぎ とうもろこし メンマ にんにく	ごぼう にんじん アスパラガス だいこん こまつな えのきたけ はねぎ
き	ごはん さとう	ごはん こめこ かたくりこ さとう ごまあぶら ラー油	ごはん さとう じゃがいも あぶら	ごはん ごまあぶら さとう ごま	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも
こんだて	17 夏休み中も大切！ 牛乳や乳製品 休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるよう心がけましょう。 食事も給食をお手本に バランスよく食べよう！	18 すいか ひじきとハムのマリネ ごはん スツキーニのハヤシソース	19 えだまめサラダ いかとポテのチリソース ごはん とうがんのうすくず	20 ごもくはるさめいため たまごやき ごはん なすとじゃがいものみそしる	21 にんじんとごぼうのシシトリー ぎょうざ ごはん カレーラーメン
エネルギー	小 654 kcal 中 768 kcal	小 680 kcal 中 803 kcal	小 629 kcal 中 742 kcal	小 680 kcal 中 840 kcal	
たんぱく質	小 23.8 g 中 27.2 g	小 26.8 g 中 30.5 g	小 22.2 g 中 25.2 g	小 24.9 g 中 30.1 g	
塩分	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 3 g 中 3.3 g	小 3.2 g 中 3.9 g	
あか	ぶたにく ひじき ハム ぎゅうにゅう	いか たいす かまぼこ とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	ぶたにく たまごやき なまあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎょうざ ツナ ぎゅうにゅう	
みどり	にんじん たまねぎ なす スツキーニ プロッコリー しょうが にんにく りんご トマト キャベツ きゅうり とうもろこし すいか	えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうがん たまねぎ しいたけ こまつな	にんじん たけのこ たら チンゲンサイ しょうが にんにく なす たまねぎ こまつな うめぼし	にんじん たまねぎ なす スツキーニ ほうれんそう ねぎ メンマ しょうが にんにく ごぼう こんにやく	
き	ごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	ごはん はるさめ ごまあぶら じゃがいも さとう	ちゅうかめん あぶら カールール こむぎこ かたくりこ デザート	
こんだて	24 シーフードサラダ とうふナゲット ごはん かぼちゃのみそしる	今月の三条産品 じゃがいも なす ほうれんそう とうもろこし アスパラガス 給食のお米は 三条産コシヒカリ！		セレクト給食を実施します 21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、どれを選びますか？お楽しみに!! 豆乳パンナコッタ (はちみつレモン) メロンゼリー プリン(乳・卵不使用)	
エネルギー	小 816 kcal	のぞいてみよう 世界の給食 第三回 カナダのスクールランチ ナイアガラの滝など雄大な自然に囲まれたカナダの子どもたちは、どんな昼食を食べているのかな。		カナダの学校には給食がなく、弁当を持参する他は、売店や自販機でカップ麺やお菓子を買ったり、申し込むと食べられるホットランチを利用したりするそうです。ホットランチのメニューにはピザやサンドイッチが多いそう。お弁当もサンドイッチが多いそうですが、移民の方が多い地域では、それぞれの国の料理が詰められているそうです。(市国際交流員の情報提供参照)	
たんぱく質	小 31.5 g				
塩分	小 3 g				
あか	とうふ とりにく だいす えび いか わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう				
みどり	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり かぼちゃ だいこん しめじ こまつな				
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう				

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 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 からご覧になれます。