



令和5年度

7月 きゅうしょくだより ①



大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133



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、大人になって急に变え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つける



★食卓を楽しく

規則正しい生活リズムでストップ！生活習慣病

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



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 5日(水) 6年生給食なし 21日(金) 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！ | | | 基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主食(しゅじょく) 副菜(ふくさい) |
| エネルギー | 前期 624 kcal 後期 740 kcal | 前期 611 kcal 後期 743 kcal | 前期 669 kcal 後期 801 kcal | 前期 644 kcal 後期 808 kcal | 前期 624 kcal 後期 740 kcal | |
| たんぱく質 | 前期 27.4 g 後期 32.1 g | 前期 25.6 g 後期 30.5 g | 前期 29.8 g 後期 35.2 g | 前期 25 g 後期 30.7 g | 前期 23.9 g 後期 28.9 g | |
| 塩分 | 前期 2 g 後期 2.5 g | 前期 2.7 g 後期 3 g | 前期 2.3 g 後期 2.6 g | 前期 2.5 g 後期 3.2 g | 前期 2.3 g 後期 2.6 g | |
| あか | のむヨーグルト ぶたにく ツナ わかめ イカ | ぎゅうにゅう アジ ぶたにく こんぶ あつあげ みそ | ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あさり だいず さつまあげ とりにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かつぶおしかまぼこ | |
| みどり | にんにく たけのこ ピーマン パプリカ しいたけ もやし きゅうり にんじん きくらげ キャベツ たまねぎ | しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん たくあん なす ごぼう | ごぼう にんじん えだまめ だいこん こまつな しいたけ ねぎ | にんじん たまねぎ こまつな ねぎ しょうが にんにく きくらげ もやし ほうれんそう | えだまめ こまつな もやし コーン オクラ えのきだけ たまねぎ しいたけ みかん | |
| き | こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま | こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも | こめ パター さとう じゃがいも | ゆでちゅうかめん あぶら さとう ごま | こめ パンこ あぶら さとう | |
| こんだて | 3 ごまサラダ チンジャオロース | 4 キャベツのこんぶづけ アジのなんぼんづけ | 5 ひじきとあさりののもの ハンバーグケチャップソース | 6 ちゅうかサラダ ぎょうざ | 7 コーンおひたし ほしがたメンチカツ キラキラもち | |
| エネルギー | 前期 624 kcal 後期 740 kcal | 前期 611 kcal 後期 743 kcal | 前期 669 kcal 後期 801 kcal | 前期 644 kcal 後期 808 kcal | 前期 624 kcal 後期 740 kcal | |
| たんぱく質 | 前期 27.4 g 後期 32.1 g | 前期 25.6 g 後期 30.5 g | 前期 29.8 g 後期 35.2 g | 前期 25 g 後期 30.7 g | 前期 23.9 g 後期 28.9 g | |
| 塩分 | 前期 2 g 後期 2.5 g | 前期 2.7 g 後期 3 g | 前期 2.3 g 後期 2.6 g | 前期 2.5 g 後期 3.2 g | 前期 2.3 g 後期 2.6 g | |
| あか | のむヨーグルト ぶたにく ツナ わかめ イカ | ぎゅうにゅう アジ ぶたにく こんぶ あつあげ みそ | ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あさり だいず さつまあげ とりにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かつぶおしかまぼこ | |
| みどり | にんにく たけのこ ピーマン パプリカ しいたけ もやし きゅうり にんじん きくらげ キャベツ たまねぎ | しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん たくあん なす ごぼう | ごぼう にんじん えだまめ だいこん こまつな しいたけ ねぎ | にんじん たまねぎ こまつな ねぎ しょうが にんにく きくらげ もやし ほうれんそう | えだまめ こまつな もやし コーン オクラ えのきだけ たまねぎ しいたけ みかん | |
| き | こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま | こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも | こめ パター さとう じゃがいも | ゆでちゅうかめん あぶら さとう ごま | こめ パンこ 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。



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。

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。



子どもたちへ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を学ぶ

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?きゅうりの仲間で、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。



くじら汁
作り方はクックパッド「三条市のキッチン」で検索してね!

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、夏のついで汁で登場します!探してみてくださいね。

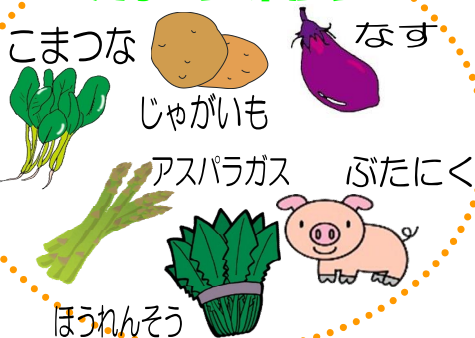
～しっかり食べて夏バテ予防～

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?暑い時期こそ、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 アスパラののりナッツあえ 牛乳 なつやさいのあげに ごはん くるまふのけんちんじる | 11 すいか 牛乳 えだまめサラダ むぎごはん なつやさいカレー | 12 ゆかりあえ 牛乳 たれカツ ごはん みそかきたまじる | 13 あぶらあげのごまずあえ 牛乳 サバのカレーてりやき ごはん キムチとんじる | 14 ごまつなとだいずのサラダ 牛乳 チーズオムレツ ミルクゼリー メキシカンピラフ ポテトスープ |
| エネルギーたんばく質塩分 | 前期 666 kcal 後期 796 kcal 前期 28.3 g 後期 32.6 g 前期 1.9 g 後期 2.3 g | 前期 656 kcal 後期 782 kcal 前期 23.4 g 後期 27.8 g 前期 2.4 g 後期 2.8 g | 前期 681 kcal 後期 814 kcal 前期 27.8 g 後期 32.9 g 前期 2 g 後期 2.3 g | 前期 666 kcal 後期 793 kcal 前期 28.8 g 後期 33.4 g 前期 1.6 g 後期 2 g | 前期 642 kcal 後期 740 kcal 前期 24.8 g 後期 28.7 g 前期 2.6 g 後期 3.1 g |
| あか | ぎゅうにゅう とりこく かまぼこ のりとうふ | ぎゅうにゅう ぶたにく | ぎゅうにゅう ぶたにく たまごとうふ わかめ みそ | ぎゅうにゅう サバ あぶらあげ ぶたにくとうふ みそ | ぎゅうにゅう ウィンナー たまごチーズ だいず とりにこ |
| みどり | かぼちゃ なす えだまめ にんじん キャベツ アスパラ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ | かぼちゃ にんじん なす たまねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり えだまめ すいか | レモン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ | ごまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさいキムチ | たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく キャベツ ごまつな ほうれんそう |
| き | こめ かたくりこ あぶら さとうアーモンド | こめ むぎ あぶら さとう | こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも | こめ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも | こめ あぶら さとう じゃがいも |
| こんだて | 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、しっかりとるように心がけましょう。 食事も給食をお手本にバランスよく食べよう! | 18 アスパラのフレンチサラダ 牛乳 なすのミートグラタン セサミ こめココッパン かぼちゃのポタージュ | 19 かいそうサラダ 牛乳 イカとポテトのチリソース ごはん なつのつべ じる | 20 きりぼしだいこんのやきそば 牛乳 ホキのごまソース ごはん わかめのみそじる | 21 ラタトゥイユ 牛乳 マーマレードチキン セレクトデザート コーンライス たまごスープ |
| エネルギーたんばく質塩分 | 前期 709 kcal 後期 861 kcal 前期 30.7 g 後期 38.3 g 前期 2.6 g 後期 3.3 g | 前期 616 kcal 後期 735 kcal 前期 27.8 g 後期 31.5 g 前期 2.1 g 後期 2.5 g | 前期 675 kcal 後期 805 kcal 前期 26.9 g 後期 31.6 g 前期 1.8 g 後期 2.3 g | 前期 640 kcal 後期 753 kcal 前期 25.3 g 後期 29.2 g 前期 2.6 g 後期 3.1 g | |
| あか | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにこ チーズ | ぎゅうにゅう イカ かいそう かまぼこ とりにこ ほたて なる | ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ | ぎゅうにゅう とりにこ ウィンナー たまご | |
| みどり | なす たまねぎ しめじ アスパラ キャベツ にんじん コーン かぼちゃ | しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり とうがん たけのこ しいたけ きぬさや | きりぼしだいこん キャベツ にんじん ピーマン だいこん ねぎ | コーン ズッキーニ なす たまねぎ ピーマン パプリカ トマト にんにく ほうれんそう にんじん | |
| き | こめパン ごま あぶら さとう バター | こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら | こめ パンこ あぶら ごま じゃがいも | こめ マーマレード あぶら じゃがいも | |

今月の三条産品



セレクト給食

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び「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!!



豆乳パンコッタ (はちみつレモン)



メロンゼリー



プリン(乳・卵不使用)

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)

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・たんばく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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。