



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 エネルギー たんぱく質 塩分 あか みどり き	今月の予定 20日(木) 嵐南小1学期給食最終日 21日(金) 第一中1学期給食最終日	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！			基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅじょく) 副菜(ふくさい)
					小 635 kcal 中 847 kcal 小 20.6-31.8 g 中 27.5-42.4 g 小 2 g未満 中 2.5 g未満 体を成長させるものになる食品 体の調子をととのえる食品 体をうかすエネルギーのものになる食品
	3 おひたし 牛乳 したたポークのパワフルあげ ごはん もずくのみそしる	4 だいずとひじきのいそに のレ ヨーグルト いわしのおかに ごはん しおとりじる	5 きゅうりのかふうあえ 牛乳 しゅうまい2こ ごはん あつあげの カレーそばろに	6 にんじんとごぼうのジリシリ 牛乳 さばのカレーてりやき 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 キラキラもち えだまめ ごはん あまのがわ すましじる
	小 656 kcal 中 774 kcal 小 25.9 g 中 30.3 g 小 1.9 g 中 2.2 g きゅうりゆう ぶたにく もずく あつあげ みそ なす かぼちゃ えだまめ こまつな もやし キャベツ にんじん ねぎ えのきだいこ だいこん ごはん かたくりこ くらまふ あぶら さとう	小 633 kcal 中 752 kcal 小 27.0 g 中 31.8 g 小 1.9 g 中 2.3 g のむヨーグルト いわし かつおぶし あぶらあげ だいず ぶたにく ひじき さつまあげ とりにく ごぼう にんじん キャベツ こまつな ねぎ ごはん あぶら さとう じゃがいも	小 631 kcal 中 772 kcal 小 24.3 g 中 29.8 g 小 1.5 g 中 2.0 g きゅうりゆう あつあげ ぶたにく きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ もやし さやいんげん ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	小 627 kcal 中 746 kcal 小 25.9 g 中 29.9 g 小 1.8 g 中 2.1 g きゅうりゆう さば ツナ ぶたにく とうふ みそ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ほうれんそう きりまだいこん オクラ ねぎ ごはん あぶら じゃがいも	小 679 kcal 中 798 kcal 小 25.4 g 中 29.2 g 小 1.8 g 中 2.2 g 七ツの日献立 チーズ ハム とうふ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ほうれんそう きりまだいこん オクラ ねぎ ごはん あぶら さとう はるさめ キラキラもち
	★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。



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 ごもくはるさめいため 牛乳 あつやきたまご	11 ラトウイユ 牛乳 ホキフライ	12 えだまめとわかめのサラダ 牛乳 ハンバーグオニオンソース	13 たくあんあえ 牛乳 カレーポテトビーンズ	14 すいか 牛乳 ひじきとハムのマリネ
エネルギー	小 603 kcal 中 714 kcal	小 594 kcal 中 737 kcal	小 602 kcal 中 726 kcal	小 620 kcal 中 767 kcal	小 658 kcal 中 790 kcal
たんぱく質	小 22.3 g 中 25.4 g	小 26.5 g 中 33.1 g	小 25.2 g 中 30.0 g	小 27.3 g 中 32.8 g	小 29.6 g 中 27.3 g
塩分	小 2.0 g 中 2.3 g	小 2.8 g 中 3.7 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.5 g 中 3.2 g
あかみどり	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン だいず ウインナー	ぎゅうにゅう とり わかめ ハム	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム
き	にんじん たまねぎ しめじ にら かぼちゃ こまつな キャベツ だいこん	たまねぎ パプリカ ズッキーニ なす にんじん キャベツ アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ えだまめ とうもろこし ごぼう オクラ にんじん たけのこ とうがん なす	キャベツ たまねぎ きゅうり ねぎ にんじん しいたけ たくあん きくらげ こまつな さやいんげん	にんじん たまねぎ なす ズッキーニ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし すいか
こんだて	17 夏休み中も大切! 牛乳や乳製品	18 はるさめサラダ 牛乳 チンジャオロースどん	19 えだまめサラダ 牛乳 いかとポテトのチリソース	20 きりぼしだいこんのやきそば 牛乳 とりのねぎしおやき	21 こんにゃくサラダ 牛乳 ウインナーとチーズのはるまき
エネルギー	小 624 kcal 中 737 kcal	小 668 kcal 中 785 kcal	小 617 kcal 中 727 kcal	小 - kcal 中 786 kcal	
たんぱく質	小 29.4 g 中 34.0 g	小 28.4 g 中 32.5 g	小 27.0 g 中 31.1 g	小 - g 中 27.7 g	
塩分	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.0 g 中 2.2 g	小 - g 中 2.6 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりこ たまご	ぎゅうにゅう いか だいず ハム とうろく あつあげ	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく あおのり あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ウインナー チーズ ハム あさり ベーコン とうふ	
き	ピーマン パプリカ たけのこ しいたけ もやし にんじん きゅうり トマト たまねぎ こまつな	ねぎ えだまめ にんじん キャベツ きゅうり とうがん たまねぎ しいたけ こまつな	にんじん キャベツ ピーマン きりぼしだいこん こまつな なす たまねぎ	キャベツ きゅうり にんじん きくらげ たいこん にら	

食事も給食をお手本にバランスよく食べよう!

今月の三条産品



セレクト給食を実施します

20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!!



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)

★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。