



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	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>7月の給食の予定</p> <p>4日(火) 保内小5年なし 第四中特別支援2年なし 第四中特別支援3年なし</p> <p>5日(水) 保内小5年なし</p> <p>7日(金) 月岡小1年なし</p> <p>14日(金) 月岡小1年なし</p> <p>19日(水) 第四中2年なし</p> <p>20日(木) 第四中2年なし 西鱈田小&月岡小 給食最終日</p> <p>21日(金) 井栗小&旭小給食最終日 保内小&本成寺中 給食最終日</p> <p>24日(月) 第四中給食最終日</p> </div> <div style="width: 40%;"> <p>夏野菜を味わおう！</p> <p>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い野菜です。</p> <p>太陽をいっぱい浴びたおいしい夏野菜が、給食にもたくさん登場します！</p> </div> <div style="width: 25%;"> <p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅじょく) 副菜(ふくさい)</p> <table border="1"> <tr> <td>小 635 kcal</td> <td>中 847 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 20.6~31.8g</td> <td>中 27.5~42.4g</td> </tr> <tr> <td>小 2 g未満</td> <td>中 2.5 g未満</td> </tr> </table> <p>体を成長させるものになる食品</p> <p>体の調子をとのえる食品</p> <p>体をうかすエネルギーのものになる食品</p> </div> </div>					小 635 kcal	中 847 kcal	小 20.6~31.8g	中 27.5~42.4g	小 2 g未満	中 2.5 g未満				
	小 635 kcal	中 847 kcal													
	小 20.6~31.8g	中 27.5~42.4g													
	小 2 g未満	中 2.5 g未満													
エネルギー	<table border="1"> <tr> <td>小 588 kcal</td> <td>中 690 kcal</td> <td>小 637 kcal</td> <td>中 784 kcal</td> <td>小 609 kcal</td> <td>中 725 kcal</td> <td>小 636 kcal</td> <td>中 755 kcal</td> <td>小 662 kcal</td> <td>中 757 kcal</td> </tr> </table>					小 588 kcal	中 690 kcal	小 637 kcal	中 784 kcal	小 609 kcal	中 725 kcal	小 636 kcal	中 755 kcal	小 662 kcal	中 757 kcal
小 588 kcal	中 690 kcal	小 637 kcal	中 784 kcal	小 609 kcal	中 725 kcal	小 636 kcal	中 755 kcal	小 662 kcal	中 757 kcal						
たんぱく質	<table border="1"> <tr> <td>小 23.4 g</td> <td>中 26.7 g</td> <td>小 29.1 g</td> <td>中 35.2 g</td> <td>小 24.3 g</td> <td>中 28.5 g</td> <td>小 26.1 g</td> <td>中 30.3 g</td> <td>小 23 g</td> <td>中 26 g</td> </tr> </table>					小 23.4 g	中 26.7 g	小 29.1 g	中 35.2 g	小 24.3 g	中 28.5 g	小 26.1 g	中 30.3 g	小 23 g	中 26 g
小 23.4 g	中 26.7 g	小 29.1 g	中 35.2 g	小 24.3 g	中 28.5 g	小 26.1 g	中 30.3 g	小 23 g	中 26 g						
塩分	<table border="1"> <tr> <td>小 2.7 g</td> <td>中 3.3 g</td> <td>小 3.1 g</td> <td>中 3.9 g</td> <td>小 2.1 g</td> <td>中 2.5 g</td> <td>小 2.3 g</td> <td>中 2.7 g</td> <td>小 2.4 g</td> <td>中 3.1 g</td> </tr> </table>					小 2.7 g	中 3.3 g	小 3.1 g	中 3.9 g	小 2.1 g	中 2.5 g	小 2.3 g	中 2.7 g	小 2.4 g	中 3.1 g
小 2.7 g	中 3.3 g	小 3.1 g	中 3.9 g	小 2.1 g	中 2.5 g	小 2.3 g	中 2.7 g	小 2.4 g	中 3.1 g						
あか	<table border="1"> <tr> <td>たまごやき なつとう ひじき</td> <td>エビカツ ベーコン にくだんご</td> <td>ぶたにく ひじき だいず ハム</td> <td>さば ツナ ぶたにく とうふ</td> <td>とうふ わかめ かまぼこ</td> </tr> <tr> <td>ぶたにく みそ きゅうりにゅう</td> <td>ぎゅうにゅう</td> <td>あぶらあげ みそ きゅうりにゅう</td> <td>みそ きゅうりにゅう</td> <td>メンチカツ きゅうりにゅう</td> </tr> </table>					たまごやき なつとう ひじき	エビカツ ベーコン にくだんご	ぶたにく ひじき だいず ハム	さば ツナ ぶたにく とうふ	とうふ わかめ かまぼこ	ぶたにく みそ きゅうりにゅう	ぎゅうにゅう	あぶらあげ みそ きゅうりにゅう	みそ きゅうりにゅう	メンチカツ きゅうりにゅう
たまごやき なつとう ひじき	エビカツ ベーコン にくだんご	ぶたにく ひじき だいず ハム	さば ツナ ぶたにく とうふ	とうふ わかめ かまぼこ											
ぶたにく みそ きゅうりにゅう	ぎゅうにゅう	あぶらあげ みそ きゅうりにゅう	みそ きゅうりにゅう	メンチカツ きゅうりにゅう											
みどり	<table border="1"> <tr> <td>にんじん のぎわなつけ ねぎ</td> <td>たまねぎ なす スズキーニ ピーマン</td> <td>きゃべつ きゅうり にんじん</td> <td>にんじん ごぼう なす</td> <td>えだまめ きゃべつ きゅうり</td> </tr> <tr> <td>きゃべつ だいこん</td> <td>トマト きゃべつ にんじん</td> <td>だいこん ぶなしめじ かぼちゃ</td> <td>ゆがね ごぼう ねぎ</td> <td>にんじん えのきだけ たまねぎ</td> </tr> </table>					にんじん のぎわなつけ ねぎ	たまねぎ なす スズキーニ ピーマン	きゃべつ きゅうり にんじん	にんじん ごぼう なす	えだまめ きゃべつ きゅうり	きゃべつ だいこん	トマト きゃべつ にんじん	だいこん ぶなしめじ かぼちゃ	ゆがね ごぼう ねぎ	にんじん えのきだけ たまねぎ
にんじん のぎわなつけ ねぎ	たまねぎ なす スズキーニ ピーマン	きゃべつ きゅうり にんじん	にんじん ごぼう なす	えだまめ きゃべつ きゅうり											
きゃべつ だいこん	トマト きゃべつ にんじん	だいこん ぶなしめじ かぼちゃ	ゆがね ごぼう ねぎ	にんじん えのきだけ たまねぎ											
き	<table border="1"> <tr> <td>とうもろこし しょうが</td> <td>しめじ にんにく</td> <td>ねぎ こまつな</td> <td>こまつな</td> <td>オクラ ほうれんそう</td> </tr> <tr> <td>こめ ごま</td> <td>こめこパン あぶら さとう オリーブオイル</td> <td>こめ さとう</td> <td>こめ あぶら じゃがいも</td> <td>こめ あぶら ごまあぶら ごま</td> </tr> </table>					とうもろこし しょうが	しめじ にんにく	ねぎ こまつな	こまつな	オクラ ほうれんそう	こめ ごま	こめこパン あぶら さとう オリーブオイル	こめ さとう	こめ あぶら じゃがいも	こめ あぶら ごまあぶら ごま
とうもろこし しょうが	しめじ にんにく	ねぎ こまつな	こまつな	オクラ ほうれんそう											
こめ ごま	こめこパン あぶら さとう オリーブオイル	こめ さとう	こめ あぶら じゃがいも	こめ あぶら ごまあぶら ごま											

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、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、19日にとうがんのうすくじら汁が登場します!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?暑いからこそ、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 コーンおひたし 牛乳 したたポークのパワフルあげ	11 ごもくはるさめいため 牛乳 いわしのおかか	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 かわりきんぴら 牛乳 たちうおフライごまソース	14 パンバンジーサラダ 牛乳 ぎょうざ フローズンヨーグルト
エネルギー	小 643 kcal 中 754 kcal	小 614 kcal 中 730 kcal	小 611 kcal 中 737 kcal	小 645 kcal 中 764 kcal	小 795 kcal 中 940 kcal
たんぱく質	小 24.7 g 中 28.6 g	小 23.8 g 中 27.2 g	小 25.7 g 中 30.5 g	小 28 g 中 32.7 g	小 32.6 g 中 38.6 g
塩分	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 3.4 g 中 3.9 g
あか	ぶたにく とうふ あぶらあげ もずく かつおぶし みそ きゅうりにゅう	いわし ぶたにく とりにく あぶらあげ きゅうりにゅう	ハンバーグ わかめ とりにく あつあげ きゅうりにゅう	たちうお ぶたにく あさり とうふ あぶらあげ みそ きゅうりにゅう	ぎょうざ ぶたにく サラダチキン きゅうりにゅう フローズンヨーグルト
みどり	かぼちゃ なす きゃべつ ほうれんそう にんじん とうもろこし ねぎ えのきだけ しょうが	にんじん たけのこ にら きゃべつ こまつな ねぎ しょうが うめぼし	たまねぎ きゃべつ きゅうり えだまめ とうもろこし ゆうがお にんじん たけのこ なす	ごぼう にんじん アスパラガス だいこん ねぎ こまつな	たまねぎ にんじん なす ズッキーニ ねぎ ほうれんそう もやし メンマ きゅうり しょうが にんにく
き	こめ くるまふ あぶら かたくりこ さとう	こめ はるさめ ごまあぶら あぶら じゃがいも	こめ さとう	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	ちゅうかめん じゃがいも あぶら ごま さとう カレールウ かたくりこ
こんだて	17 夏休み中も大切! 牛乳や乳製品	18 のりずあえ からあげ 牛乳 セレクトデザート	19 えだまめサラダ 牛乳 イカとポテトのチリソース	20 すいか 牛乳 ひじきとハムのサラダ	21 はるさめサラダ 牛乳 コーンしゅうまい
エネルギー	小 683 kcal 中 799 kcal	小 671 kcal 中 790 kcal	小 637 kcal 中 761 kcal	小 629 kcal 中 768 kcal	
たんぱく質	小 27.1 g 中 31 g	小 27.2 g 中 31.2 g	小 21.7 g 中 24.9 g	小 24.2 g 中 29.5 g	
塩分	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.5 g 中 3 g	
あか	とりにく ツナ のり あぶらあげ とうふ みそ きゅうりにゅう	イカ たいす かまぼこ とりにく あつあげ きゅうりにゅう	ぶたにく ひじき ハム きゅうりにゅう	コーンしゅうまい ハム ぶたにく あつあげ みそ きゅうりにゅう	
みどり	ほうれんそう もやし こまつな えのきだけ たまねぎ	ねぎ きゃべつ にんじん きゅうり えだまめ とうがん たまねぎ こまつな ほししいたけ しょうが にんにく	たまねぎ なす にんじん ズッキーニ プロッコリー りんご きゃべつ にんにく きゅうり とうもろこし すいか しょうが	きゃべつ きゅうり にんじん なす とうもろこし たまねぎ もやし しょうが にら たけのこ ほししいたけ にんにく	
き	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ こめデザート	こめ じゃがいも あぶら さとう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ハヤシルウ	こめ はるさめ ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ ごま	
こんだて	24 フルーツのゼリーあえ 牛乳 スタミナどんのく	★セレクトデザートを実施します★ 18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、どれを選びましたか?お楽しみに!!		★セレクトデザートを実施します★ 18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、どれを選びましたか?お楽しみに!!	
エネルギー	小 - kcal 中 695 kcal	今日の三条産品		豆乳バナナコッタ (はちみつレモン)	
たんぱく質	小 - g 中 29.5 g	じゃがいも なす ぶたにく アスパラガス		メロンゼリー	
塩分	小 - g 中 2.3 g	ほうれんそう こまつな		乳卵不使用プリン	
あか	ぶたにく わかめ なるとう えび ほたて きゅうりにゅう	給食のお米は 三条産コシヒカリ!		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ようですが、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考)	
みどり	たまねぎ にんじん なす ピーマン きゃべつ ねぎ しょうが にんにく りんご もも ようなし	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。		★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。	
き	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ゼリー	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。			

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。