



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



7月の給食の予定

6日(木) 大面小6年なし
7日(金) 大面小6年なし
20日(木) 全小 給食最終日
24日(月) 栄中 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い野菜です。



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！

基準
副菜(ふくさい)
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 20.6~31.8g 中 27.5~42.4g
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

月	火	水	木	金
こんだて 3 ラタトゥイユ チーズオムレツ えだまめライス レタススープ	こんだて 4 きゅうりのかふうあえ サバのカレーりやき ごはん なつのつべ	こんだて 5 すいか ほねっこサラダ むぎごはん なつやさいカレー	こんだて 6 えだまめとわかめのサラダ おほしさまメンチカツ たなばたデザート ちらしずし あまのがわじる	こんだて 7 なつみかんサラダ コーンしゅうまい ちゅうかめん やさいたっぷり ジャージャーみそ *みそとからめてたべよう
エネルギー たんばく質 塩分 あか みどり き	エネルギー たんばく質 塩分 あか みどり き	エネルギー たんばく質 塩分 あか みどり き	エネルギー たんばく質 塩分 あか みどり き	エネルギー たんばく質 塩分 あか みどり き

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ず汁が登場します!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、多くなっていますか?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 なつとうのごさいあえ 牛乳 アジのなんばんづけ ごはん なつやさいとんじる	11 さやつきえだまめ 牛乳 あつあげのブルコギどんぐり *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん みそワンタンスープ	12 れいしゃぶサラダ 牛乳 シシヤモのいそべあげ ごはん ゆうこうのカレーに	13 マーボーなす 牛乳 えびギョウザ セレクトデザート ごはん ちゅうかスープ	14 かぶのそくせきづけ 牛乳 なつやさいのパワフルに ごはん めかぶのみそスープ
エネルギー	小 631 kcal 中 750 kcal	小 620 kcal 中 741 kcal	小 666 kcal 中 828 kcal	小 623 kcal 中 721 kcal	小 620 kcal 中 728 kcal
たんぱく質	小 28.6 g 中 33.4 g	小 28.3 g 中 32.8 g	小 29.1 g 中 36.2 g	小 21.1 g 中 23.7 g	小 23.1 g 中 26.3 g
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.4 g
あかみどり	ぎゅうにゅう アジ ひきき なつとう ぶたにく みそ にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ もやし だいこん のさわな かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんげん	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく なると みそ にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく えだまめ キャベツ たらこ もやし きくらげ	ぎゅうにゅう シシヤモ あおのり ぶたにく ちくわ あつあげ にんじん きゅうり もやし たまねぎ ゆうが おいんげん にんにく	ぎゅうにゅう えび ぶたにく みそ ペーコン とうふ にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン なす しょうが にんにく チンゲンサイ ねぎ もやし きくらげ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ めかぶ とうふ みそ にんじん しょうが にんにく かぼちゃ なす えだまめ かぶ きゅうり ねぎ たけのこ
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	むぎごはん ごまあぶら さとう ごま かたくりこ あぶら ワンタン	ごはん パンこ こむぎか かたくりこ ごま あぶら マロニー ごまあぶら さとう	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう セレクトデザート	ごはん かたくりこ くるまふ あぶら さとう 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 フレンチサラダ 牛乳 しろみざかなフライ とくせいタルタルソース ミルクデザート スライスこめごはん トマトたまスープ *自分でフィッシュパーカーをつくらう!	19 じゃがいものピリカラいため 牛乳 イカのねぎしおやき ミルクデザート ごはん もずくのみそしる	20 うめおかかあえ 牛乳 イワシのかばやき きざみのり *むぎごはんにのせてたべよう むぎごはん とうがんとなすのけんちんじる	21 ゆでとうもろこし 牛乳 ゴーヤーチャンプルー ジュシー(おきなわふう) たきごめごはん アーサーじる
エネルギー	小 628 kcal 中 784 kcal	小 576 kcal 中 672 kcal	小 602 kcal 中 722 kcal	小 - kcal 中 675 kcal	
たんぱく質	小 28.3 g 中 34.6 g	小 25.2 g 中 28.7 g	小 24.2 g 中 28.5 g	小 - g 中 30 g	
塩分	小 3 g 中 3.6 g	小 2 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.8 g	小 - g 中 2.8 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ペーコン たまご にんじん たまねぎ パセリ だいこん きゅうり キャベツ コーン アスパラガス マッシュルーム トマト	ぎゅうにゅう イカ ペーコン もずく とうふ みそ にんじん にんにく ねぎ アスパラガス たまねぎ だいこん えのきたけ	ぎゅうにゅう イワシ かつおぶし あぶらあげ とうふ のり にんじん しょうが ごまつな もやし コーン うめ なす とうがん ねぎ まいたけ	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく あつあげ たまご かつおぶし なると あおさのり にんじん グリンピース ゴーヤー もやし ぶなしめじ たまねぎ キャベツ コーン	
き	こめごはん パンこ こむぎこ あぶら ソンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	ごはん みずあめ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ミルクデザート	むぎごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	
こんだて	24 しゃきしゃきポテトサラダ 牛乳 かぼちゃのチーズやき コーンライス モロヘイヤのたまごスープ	7月の三条産品 ★セレクトデザートを実施します★ 13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!! 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。 ★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。			
エネルギー	小 - kcal 中 788 kcal				
たんぱく質	小 - g 中 30.1 g				
塩分	小 - g 中 2.7 g				
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ マグロ とうふ ペーコン たまご にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ しょうが きゅうり モロヘイヤ				
き	ごはん あぶら さとう じゃがいも				

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。