



令和5年度

7月 きゅうしょくだより ①

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

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 13日(木)、14日(金) 下田中学校2年生給食なし 21日(金) 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(しゅしよく) 副菜(ふくさい)
エネルギー	小 660 kcal 中 775 kcal	小 583 kcal 中 688 kcal	小 609 kcal 中 716 kcal	小 650 kcal 中 812 kcal	小 677 kcal 中 799 kcal
たんぱく質	小 25.8 g 中 29.5 g	小 26.3 g 中 30.6 g	小 26.7 g 中 30.9 g	小 23.6 g 中 28.3 g	小 25.6 g 中 29.6 g
塩分	小 2.0 g 中 2.5 g	小 1.6 g 中 1.9 g	小 2.0 g 中 2.5 g	小 2.0 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あかみどり	きゅうり・ゆず どり・かつおぶし もずく とうふ あぶらあげ みそ	きゅうり・ゆず いわし ちりめんじゃこ どり・かつおあげ	きゅうり・ゆず ぶたにく あつあげ	きゅうり・ゆず ぶたにく きょうざ みそ	きゅうり・ゆず メンチカツ チーズ ハム かまぼこ とうふ
き	なす かぼちゃ えだまめ キャベツ ほうれんそう もやし にんじん ねぎ えのきたけ	きりぼしだいこん キャベツ こまつな きゅうり にんじん だいこん ねぎ しめじ	たまねぎ いら きゅうり こまつな もやし にんじん だいこん つきこん しめじ ねぎ しょうが	はくさい にんじん えのきたけ いら ねぎ メンマ キャベツ こまつな きゅうり しそのみづけ	えだまめ キャベツ ほうれんそう きゅうり にんじん オクラ ねぎ えのきたけ
き	こめ くるまふ さとう あぶら かたくりこ	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら ラーゆ カレールー	ちゅうかめん ごまあぶら ごま	こめ あぶら さとう はるさめ たなばたゼリー

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、左側が小学校、右側が中学校です。



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」

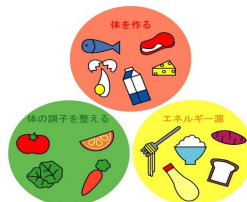
冬瓜(とうがん)という野菜を見たことがありますか？きゅうりの仲間、長くて模様のないスイカのような形をしています。冬瓜は夏に採れますが、冬までとっておくことができるため、このような名前が付けられたそうです。新潟県では、煮物の他に、夏の郷土料理「くじら汁」にも使われます。給食では、うすくず煮や夏豚汁が登場します！探してみてください。



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 チーズいりきりざい コーンしゅうまい アップルシャーベット	11 かわりきんぴら たちうおのごまソース	12 すいか ひじきのマリネ	13 しおこんぶあえ ハンバーグおろしソース	14 はるさめサラダ チンジャオロースーどんのぐ
エネルギー	小 660 kcal 中 809 kcal	小 639 kcal 中 757 kcal	小 659 kcal 中 754 kcal	小 609 kcal 中 729 kcal	小 631 kcal 中 738 kcal
たんぱく質	小 29.1 g 中 35.4 g	小 25.7 g 中 29.8 g	小 23.7 g 中 26.7 g	小 24.8 g 中 29.5 g	小 27.6 g 中 31.8 g
塩分	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう コーンしゅうまい なつとう チーズ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう たちうお さつまあげ あさり とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ひじき	ぎゅうにゅう ハンバーグ しおこんぶ とり ちくわ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン たまご
みどり	にんじん こまつな たくあん なす とうがな つきこん ねぎ アップルシャーベット	ごぼう にんじん アスパラガス ねぎ つきこん えのきたけ ほうれんそう	たまねぎ かぼちゃ スズキーニ なす しめじ キャベツ きゅうり すいか しょうが にんにく トマト	だいこん キャベツ きゅうり こまつな にんじん ゆうがお なす つきこん ほししいたけ さやいんげん	ピーマン たけのこ たまねぎ もやし ほししいたけ しょうが にんにく トマト あかピーマン
き	こめ ごま じゃがいも	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	こめ あぶら ハヤシルウ さとう	こめ さとう ごまあぶら ごま	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ 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	18 ラトウエイ ほきフライ ノンエッグタルタルソース	19 えだまめサラダ いかとポテのチリソース	20 きりほしだいごんのやきそば とりのねぎしおやき	21 セレクトデザート パンパンジー
エネルギー	小 630 kcal 中 783 kcal	小 645 kcal 中 755 kcal	小 653 kcal 中 701 kcal	小 656 kcal 中 774 kcal	
たんぱく質	小 27 g 中 33.1 g	小 28.2 g 中 32.5 g	小 27.7 g 中 30.7 g	小 25.6 g 中 29.5 g	
塩分	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.0 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.1 g	
あか	ぎゅうにゅう ほきフライ とり ちくわ ツナ あつあげ とり ちくわ	ぎゅうにゅう いか だいたず わかめ ツナ あつあげ とり ちくわ	ぎゅうにゅう とり ちくわ ぶたにく あおのり あつあげ みそ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ サラダチキン	
みどり	にんにく なす たまねぎ スズキーニ ピーマン コーン トマト にんじん こまつな	ねぎ しょうが にんにく えだまめ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうがな こまつな ほししいたけ	にんじん キャベツ ピーマン なす きりほしだいごん えのきたけ きぬさや	にんじん ねぎ たけのこ チンゲンサイ たまねぎ なら ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし あかピーマン	
き	こめ パン あぶら オリーブあぶら さとう ミックスピーンス ノンエッグタルタルソース マカロニ	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	こめ あぶら じゃがいも	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま セレクトデザート	

今月の三条産品



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。



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考)

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** からご覧いただけます。

★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。