



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



★早寝早起きをする

★入浴をしてリラックスする

### 十分な休養



	月	火	水	木	金																														
こんだて	<b>今月の予定</b>																																		
	5日(水) 大島小5年 試食会 7日(金) 大島小6年なし 18日(火)、19日(水) 裏館小5年なし 《給食最終日》 20日(木) 大島小、須頃小 21日(金) 裏館小、上林小、第三中、大島中																																		
エネルギーたんぱく質	<b>夏野菜を味わおう！</b> 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！																																		
塩分	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)																																		
	<table border="1"> <tr> <td>小 635 kcal</td> <td>中 847 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 26.8 g</td> <td>中 27.5 g</td> </tr> <tr> <td>小 2 g未満</td> <td>中 2.5 g未満</td> </tr> </table> 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					小 635 kcal	中 847 kcal	小 26.8 g	中 27.5 g	小 2 g未満	中 2.5 g未満																								
小 635 kcal	中 847 kcal																																		
小 26.8 g	中 27.5 g																																		
小 2 g未満	中 2.5 g未満																																		
あかみどり	3 おひたし 牛乳 しただポークのパフフルに ごはん もずくのみそしる																																		
	4 のもーグルト だいずとひじきのいそに いわしのおかかに ごはん しおとりじる																																		
き	5 きゅうりのかふうあえ 牛乳 しゅうまい 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シシシ 牛乳 さばのカレーてりやき ごはん なつとんじる																																		
こんだて	7 チーズサラダ 牛乳 ほしがたメンチカツ たなばたデザート ちらしずし あまのがわすましじる																																		
	★セツの日献立★																																		
エネルギーたんぱく質	<table border="1"> <tr> <td>小 636 kcal</td> <td>中 757 kcal</td> <td>小 633 kcal</td> <td>中 751 kcal</td> <td>小 680 kcal</td> <td>中 834 kcal</td> <td>小 621 kcal</td> <td>中 739 kcal</td> <td>小 669 kcal</td> <td>中 789 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 26.8 g</td> <td>中 32.3 g</td> <td>小 27 g</td> <td>中 31.8 g</td> <td>小 24.5 g</td> <td>中 30.1 g</td> <td>小 27 g</td> <td>中 31.3 g</td> <td>小 23.9 g</td> <td>中 27.5 g</td> </tr> <tr> <td>小 2 g</td> <td>中 2.5 g</td> <td>小 1.9 g</td> <td>中 2.3 g</td> <td>小 1.6 g</td> <td>中 2.2 g</td> <td>小 1.8 g</td> <td>中 2.1 g</td> <td>小 2.5 g</td> <td>中 2.9 g</td> </tr> </table>					小 636 kcal	中 757 kcal	小 633 kcal	中 751 kcal	小 680 kcal	中 834 kcal	小 621 kcal	中 739 kcal	小 669 kcal	中 789 kcal	小 26.8 g	中 32.3 g	小 27 g	中 31.8 g	小 24.5 g	中 30.1 g	小 27 g	中 31.3 g	小 23.9 g	中 27.5 g	小 2 g	中 2.5 g	小 1.9 g	中 2.3 g	小 1.6 g	中 2.2 g	小 1.8 g	中 2.1 g	小 2.5 g	中 2.9 g
	小 636 kcal	中 757 kcal	小 633 kcal	中 751 kcal	小 680 kcal	中 834 kcal	小 621 kcal	中 739 kcal	小 669 kcal	中 789 kcal																									
小 26.8 g	中 32.3 g	小 27 g	中 31.8 g	小 24.5 g	中 30.1 g	小 27 g	中 31.3 g	小 23.9 g	中 27.5 g																										
小 2 g	中 2.5 g	小 1.9 g	中 2.3 g	小 1.6 g	中 2.2 g	小 1.8 g	中 2.1 g	小 2.5 g	中 2.9 g																										
あかみどり	きゅうりにゅう ぶたにく ぶたレバー かつおぶし もずく あつあけ みそ なす かぼちゃ こまつな もやし キャベツ にんじん ねぎ えのきたけ だいこん こめ でんぶん あぶら さとう																																		
	のもーグルト いわし たいす とりにく かつおぶし ぶたにく ひじき さつまあげ あぶらあげ ごぼう にんじん こんにやく キャベツ こまつな ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん しょうが たまねぎ しめじ もやし さやいんげん こめ しゅうまいのかわ ごまあぶら ラーゆ さとう でんぶん きゅうりにゅう とりにく ぶたにく あつあけ きゅうりにゅう さば ツナ ぶたにく とうふ みそ きゅうりにゅう あぶらあげ ぶたにく チーズ ハム とうふ かまぼこ にんじん たけのこ れんこん かんぴょう なす とうがん もやし ねぎ ほししたけ キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ コーン ほうれんそう たけのこ オクラ こめ さとう こむぎこ パンこ あぶら はるさめ デザート																																		

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。



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 はるさめサラダ チンジャオロースーどんのぐ 中のみミルクデザート ごはん トマトとたまごのスープ	11 ラトウイユ ほきフライ ほきフライとラトウイユをいっしょにたべるとおいしいよ こめごこつパン はくだんごりやさいスープ	12 えだまめとわかめのサラダ ハンバーグオニオンソース ごはん なつやさいのつぺ	13 かわりきんぴら たちうおのごまソース ごはん あざりとこまつなのみそしる	14 すいか ひじきとハムのマリネ ごはん なすとズッキーニのハヤシライス
エネルギー	小 618 kcal 中 776 kcal	小 610 kcal 中 759 kcal	小 603 kcal 中 737 kcal	小 657 kcal 中 781 kcal	小 668 kcal 中 780 kcal
たんぱく質	小 28.8 g 中 33.8 g	小 27.3 g 中 33.8 g	小 23.9 g 中 28.5 g	小 26.4 g 中 30.7 g	小 23.7 g 中 26.9 g
塩分	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.8 g 中 3.7 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.4 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ほき だいず	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ かまぼこ わかめ	ぎゅうにゅう たちうお ぶたにく あざり わかめ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム
き	ピーマン あかパプリカ きパプリカ たけのこ ほししいたけ もやし たまねぎ きゅうり にんじん トマト こまつな	たまねぎ きパプリカ ズッキーニ なす トマト キャベツ にんじん しめじ	たまねぎ キャベツ きゅうり こんにやく えだまめ ごぼう にんじん たけのこ コーン とうがん なす おくら ほししいたけ	ごぼう にんじん アスパラガス ねぎ だいこん こまつな えのきたけ	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 りんご コーン すいか
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、しっかりとるよう心がけましょう。	18 ごもくはるさめいため たまごやき ごはん かぼちゃのみそしる	19 えだまめサラダ いかとポテトのチリソース こじんようふりかけ ごはん とうがんのうすくず	20 パンハンジーサラダ ぎょうざ ちゅうかめん カレーラーメン	21 きりほしだいこんのやきそば とりのねぎしおやき ごはん なすとじゃがいものみそしる
エネルギー	小 630 kcal 中 746 kcal	小 689 kcal 中 816 kcal	小 673 kcal 中 836 kcal	小 618 kcal 中 730 kcal	
たんぱく質	小 22.3 g 中 25.4 g	小 27.8 g 中 31.8 g	小 26.8 g 中 32.7 g	小 26.8 g 中 30.8 g	
塩分	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 3.2 g 中 3.8 g	小 2.4 g 中 2.6 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう いか だいず ハム とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あおりの あつあげ みそ	
き	にんじん たけのこ なら かぼちゃ キャベツ だいこん しめじ こまつな	えだまめ にんじん キャベツ きゅうり とうがん たまねぎ ほししいたけ こまつな	にんじん たまねぎ なす ズッキーニ ほうれんそう ねぎ メンマ キャベツ なら もやし きゅうり	ちゅうかめん あぶら カレールウ デザート でんぶん ぎょうざのかわ さとう ごま	こめ ごまあぶら あぶら じゃがいも

### 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。(市国際交流委員の情報提供参照)

★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。