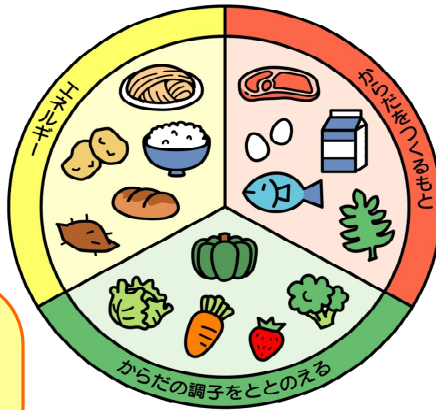


食べ物のはたらき

新しい学年での学校生活には慣れましたか？いろいろな行事が本格的に始まる時期です。元気に活動するためにも、何でもおいしく食べて、健康な体をつくりたいですね。体をつくる食べ物の働きについて学びましょう。

食べ物は、栄養素の働きから3つのなかに分けられます。体の中での働きがそれぞれ違うため、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。



赤のなかま

魚、肉、卵、大豆、乳製品、海藻など

丈夫で強い体をつくる

★健康な血や、強い骨、丈夫な筋肉をつくり、元気な体を育てます。



黄のなかま

ごはん、パン、めん、いもなど

体やあたまを動かすエネルギーになる

★集中して勉強したり、元気に体を動かしたりするために必要です。



緑のなかま

野菜、きのこ、くだものなど

★皮膚や粘膜を丈夫にし、風邪などのウイルスから体を守ります。



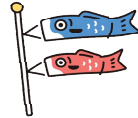
体の調子をよくなる

★おなかの中をきれいにし、整えます。



5月の給食予定

14日(木) 第二中1年なし
25日(月) 一ノ木戸小なし
26日(火) 第二中3年なし



給食だよりでは、その日に使用する食材を、あか・みどり・きに分けてお知らせしています。チェックしてみましょう！

	月	火	水	木	金
こんだて	今月の三条産品	郷土料理紹介「ぜんまい煮」			
エネルギーたんぱく質				基準	
塩分				副菜(ふくさい)	副菜(ふくさい)
あか				主菜(しゅさい)	主菜(しゅさい)
みどり				主食(しゅしょく)	主食(しゅしょく)
き				副菜(ふくさい)	副菜(ふくさい)
こんだて	フレッシュ通信				
エネルギーたんぱく質				7	8
塩分				はちじゅうはちやのまっやむし	あぶらあげのごまずあえ
あか				きりぼしじゃこサラダ	きりぼしじゃこサラダ
みどり				ちゅうかめん	ちゅうかめん
き				さんじょうカレーラーメンスープ	さんじょうカレーラーメンスープ
				ごはん	ごはん
				わかたけ	わかたけ
				じり	じり
				ぶたにく ちりめんじゃこ どういうゆ	ぶたにく ちりめんじゃこ どういうゆ
				ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
				にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ メンマ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ メンマ
				しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり	しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり
				キャベツ どうもろこし	キャベツ どうもろこし
				ちゅうかめん じゃがいも あぶら カレールウ あまな豆腐	ちゅうかめん じゃがいも あぶら カレールウ あまな豆腐
				かたくりこ さとう ごまあぶら ごま おけけしつ	かたくりこ さとう ごまあぶら ごま おけけしつ
				ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう ごま
				ごまあぶら さきだんご	ごまあぶら さきだんご

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、カラーでご覧になれます。

★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。

なんでも食べよう

好き嫌いをせず、バランスよく食べることが健康のために大事だとわかっていても、口に合わない食べ物もあるでしょう。どうしても口にできないものもあるかもしれませんが、少し食べてみようと思ったものには挑戦してみましょう。食べられるものや、「おいしい」が増えると、食事がもっと楽しくなりますよ！

「おいしい」を増やすコツ

●家族や友達と一緒に食べよう



●おうちのひと いっしょに料理してみよう



●いろいろな料理で食べてみよう

●空腹で食事の時間をむかえよう



●どんな味かな？ 一口食べてみよう

学校給食は、色々な食品を食べるよい機会です。苦手なものにもチャレンジしてみましょう！

食卓から遠ざけないで！

ついつい苦手な食材を食卓から遠ざげ、好きなもの、食べてくれるもの中心にしていませんか。苦手なものを出さなくなってしまうと、克服のチャンスもなくなってしまいます。子どもの「苦手」をあまり意識せず、普通に食卓に並べましょう。「一口食べよう」を繰り返していくうちに、だんだんと食べられるようになることが多いです。子どもの味覚は日々発達しています！色々な味を経験させましょう。



	月	火	水	木	金
こんだて	11 チョコレギサラダ ヤンニウムチキン ごはん はるさめ スープ	12 ガーリックポテト ツナサンドのぐ こめこパン ミネスト ローネ	13 ぜんまいに ますのしおやき せきはん さわにわん 三糸祭り献立	14 こんにやくサラダ いかのかりんあげ ごはん とんじる	15 キッズ ウィーク クックパッド「三条市のキッチン」に、学校給食のレシピ多数掲載中！ぜひご覧ください！
エネルギー	小 648 kcal 中 764 kcal	小 600 kcal 中 742 kcal	小 630 kcal 中 737 kcal	小 638 kcal 中 751 kcal	
たんぱく質	小 24.5 g 中 28.3 g	小 26.2 g 中 32 g	小 32.3 g 中 37.6 g	小 30.4 g 中 34.5 g	
塩分	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.8 g 中 3.6 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.3 g	
あか	とりにく わかめ ベーコン ギョウザにゅうのり	ツナ だいず ウィナー ギョウザにゅう	マス とりにく さつまあげ ぶたにく かまぼこ ギョウザにゅう	イカ かまぼこ どうぶ ぶたにく みそ ギョウザにゅう	
みどり	キャベツ ほうれんそう とうもろこし しょうが にんにく チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ きくらげ	たまねぎ きゅうり とうもろこし にんにく キャベツ にんじん かぶ セロリ しめじ パセリ トマト	にんじん こんにやく ぜんまい さやえんどう たけのこ ごぼう こまつな えのきたけ	にんじん きゅうり こまつな こんにやく キャベツ たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ	
き	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	こめこパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも オリブゆ	もちごめ あずき ごま あぶら さとう はるさめ	ごはん かたくりこ こめこ ごまあぶら ごま じゃがいも	
こんだて	18 のりナッツサラダ ハンバーグオニオンソース ごはん かぶの みそしる	19 はるきゅうりのうめあえ あげカツオのみそがらめ ごはん おふじゃが	20 フルーツポンチ オムレツ チキンライス はるの ポトフ	21 くきわかめのきんぴら ししゃもいそべフライ ごはん じゃがいもの みそしる	22 かんきつくだもの ハムのマリネ おぎごはん アスパラがいり カレー
エネルギー	小 644 kcal 中 771 kcal	小 657 kcal 中 778 kcal	小 639 kcal 中 763 kcal	小 611 kcal 中 762 kcal	小 657 kcal 中 781 kcal
たんぱく質	小 27.3 g 中 32.7 g	小 31.1 g 中 35.9 g	小 23.3 g 中 27.3 g	小 24.4 g 中 29.9 g	小 22.6 g 中 26.3 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あか	ハンバーグ ツナ のり なまあげ みそ ギョウザにゅう	カツオ みそ ぶたにく ギョウザにゅう	とりにく オムレツ ウィナー ギョウザにゅう	ししゃもいそべフライ くきわかめ ぶたにく あぶらあげ どうぶ みそ ギョウザにゅう	ぶたにく ハム ギョウザにゅう
みどり	たまねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ にんじん かぶ えのきたけ ほうれんそう	きゅうり キャベツ しょうが うめあえ たまねぎ にんじん こんにやく さやえんどう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ かぶ セロリ パセリ みかん パイン リんご レモン	にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ こまつな	にんじん たまねぎ アスパラガス しょうが にんにく りんご キャベツ こまつな とうもろこし かんきつくだもの
き	ごはん ごまあぶら さとうアーモンド	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま じゃがいも くるまふ	ごはん あぶら じゃがいも ゼリー さとう じゃがいも	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	おぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう
こんだて	25 こまつなのおかまヨアエ ひじきとツナのつくだに ごはん なまあげの オイスター ソースに	26 しょうゆフレンチ とりにくのカレーあげ ごはん あさりの みそしる	27 きりざい シューマイ ごはん キムチ にくじゃが	28 いそかあえ レバーとポテトのにんにくだれ ごはん みそワンタン スープ	29 きりぼしだいこんに さばのごまみそやき ごはん しおこうじ じる
エネルギー	小 - kcal 中 758 kcal	小 696 kcal 中 822 kcal	小 650 kcal 中 798 kcal	小 674 kcal 中 793 kcal	小 680 kcal 中 808 kcal
たんぱく質	小 - g 中 29.7 g	小 28.8 g 中 33.4 g	小 26.4 g 中 32.3 g	小 27.9 g 中 32.3 g	小 28.7 g 中 33.3 g
塩分	小 - g 中 2.3 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.6 g
あか	ぶたにく なまあげ かつおぶし ひじき ツナ ギョウザにゅう	とりにく かまぼこ あさり どうぶ みそ あぶらあげ ギョウザにゅう	とりにく シューマイ なっとう ギョウザにゅう	ぶたにく ぶたレバー のり とりにく みそ ギョウザにゅう	さば みそ とりにく さつまあげ ぶたにく どうぶ ギョウザにゅう
みどり	キャベツ しょうが にんにく にんじん きくらげ チンゲンサイ こまつな とうもろこし	こまつな しょうが キャベツ とうもろこし ほうれんそう ねぎ	にんじん たまねぎ こんにやく はくさいキムチ ねぎ たくあん のざわなづけ	こまつな しょうが にんにく とうもろこし もやし メンマ にんじん キャベツ ねぎ なら チンゲンサイ	きりぼしだいこん ぜんまい にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ
き	ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま ミルメークココア	ごはん さとう かたくりこ あぶら	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう ごま	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ワンタンのかわ	ごはん さとう ごま 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。



★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、カラーでご覧になれます。