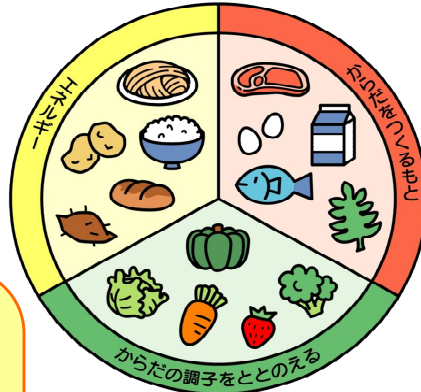


# 食べ物のはたらき

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。



### 体の調子をよくする

★おなかの中をきれいにし、整えます。



## 5月の予定

15日(金) キッズウィーク (体験的学習活動等休業日)  
25日(月) 前期体育祭振替休業日

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	<h3>今月の三条産品</h3> <p>給食のお米は三条産コシヒカリを使用しています。</p>			<h3>郷土料理紹介「ぜんまい煮」</h3> <p>行事食の時などに、もてなし料理として作られてきました。干したぜんまいを戻して使います。 給食では、ぜんまいの他にもたけのこやにんじんなどの食材も入れて作ります。</p>	
エネルギーたんぱく質				<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)</p> <p>前期 631 kcal 後期 830 kcal 前期 20.5~31.6g 後期 27.0~41.6g 前期 2g 未満 後期 2.5g 未満</p>	<p>(バリバリ) 牛乳 ハラハラサラダ ハヤシライス(むぎごはん)</p> <p>前期 633 kcal 後期 759 kcal 前期 22.4 g 後期 25.7 g 前期 2.3 g 後期 2.9 g</p>
塩分				<p>体を成長させるものになる食品</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく かいそう ツナ</p>
あか				<p>体のちょうしをととのえる食品</p>	<p>たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト キャベツ きゅうり</p>
みどり				<p>体をうごかすエネルギーのものになる食品</p>	<p>こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ さとう しゅうまいのかわ</p>
き				<p>7</p> <p>あぶらあげのごますあえ 牛乳 さわらのあおばやし</p> <p>ささだんご ごはん わかたけ じる</p> <p>こどもの日献立</p> <p>前期 694 kcal 後期 809 kcal 前期 28.6 g 後期 33.2 g 前期 2.2 g 後期 2.7 g</p>	<p>8</p> <p>八十八夜のまっちゃんおしん 牛乳 きりぼしだいこんのごまじこがら</p> <p>ちゅうかめん カレー ラーメン</p> <p>前期 699 kcal 後期 839 kcal 前期 26.5 g 後期 31.4 g 前期 3 g 後期 3.4 g</p>
こんだて	<h2>フレッシュ通信</h2> <h3>5月は「きゅうり」</h3>			<p>小学校1年生は5月も100mlの牛乳です。</p>	
エネルギーたんぱく質	<p>須頃地区はきゅうりのハウス栽培が盛んです。きゅうりはビタミンA、B1、C等を含み、利尿作用があるため、むくみや胸焼けの防止に役立つと言われています。やわらかくてみずみずしいきゅうりを、いろいろな料理で味わってくださいね。</p>				
塩分				<p>きゅうにゅう さわら あぶらあげ わかめ どうぶ</p>	<p>きゅうにゅう ぶたにく ツナ ちりめんじゃこ</p>
あか				<p>ほうれんそう りょくどうもやし こまつな にんじん たけのこ えのきたけ</p>	<p>にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ メンマ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ</p>
みどり				<p>こめ ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら ごま</p>	<p>めん じゃがいも あぶら ルウ ごま さとう ホットケーキミックス あずき</p>
き					

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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、カラーでご覧になれます。

## 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



●おうちの人と いっしょに 料理してみよう



●どんな味かな？ 一口食べてみよう



●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



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け、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 こんにやくサラダ ふっかつ ごはん しおこじ じる	12 じゃがチーズ ハンバーグオニオンソース ごはん かぶの みそしる	13 はるきゅうりのうめあえ あげがつおのみそがらめ ごはん おふ みそしる	14 ぜんまいに さけのしおこじやき ごはん さわに わん	15 <b>キッズ ウィーク</b> 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	前期 646 kcal 後期 765 kcal	前期 651 kcal 後期 780 kcal	前期 669 kcal 後期 777 kcal	前期 635 kcal 後期 760 kcal	
たんぱく質	前期 22.9 g 後期 26.1 g	前期 25.4 g 後期 30 g	前期 31.8 g 後期 36.7 g	前期 29.2 g 後期 34.6 g	
塩分	前期 2.1 g 後期 2.7 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 1.9 g 後期 2.4 g	前期 3 g 後期 3.7 g	
あか	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう かつお みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ さけ とりにく さつまあげ ぶたにく かまぼこ	
みどり	こんにやく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しらたき	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ キャベツ かぶ こまつな	きゅうり ばいにく たまねぎ にんじん しらたき きぬさや	にんじん ぜんまい つきこん きぬさや ごぼう えのきたけ たけのこ	
き	こめ くるまふ さとう はくりきこ パンこ あぶら ごま じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも バター	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも くるまふ	こめ さとう ごま あぶら はるさめ	
こんだて	18 チョコレギサラダ ヤンニョムチキン ごはん もやしの みそしる	19 きりざい いかのねぎしおやき ごはん キムチ にくじゃが	20 いそかあえ い-どぶ 汁のんにくだれ ごはん みそ ワンタン スープ	21 きりぼしだいこんに さばのごまみそやき ごはん しおとり じる	22 フルーツポンチ オムレツ チキン ライス はるの ポトフ
エネルギー	前期 657 kcal 後期 775 kcal	前期 632 kcal 後期 756 kcal	前期 652 kcal 後期 766 kcal	前期 672 kcal 後期 795 kcal	前期 633 kcal 後期 747 kcal
たんぱく質	前期 24.5 g 後期 28.2 g	前期 30.3 g 後期 37.3 g	前期 26 g 後期 30.2 g	前期 29.5 g 後期 34.3 g	前期 23.5 g 後期 27.3 g
塩分	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 2.6 g 後期 3.3 g	前期 2.1 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.7 g	前期 2 g 後期 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく わかめ のり あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いか なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたしー のり ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく さつまあげ やきどうふ	ぎゅうにゅう とりにく たまご
みどり	キャベツ ほうれんそう とうもろこし りょくどうもやし ぶなしめじ こまつな ねぎ	ねぎ レモン のざわなづけ たくあん にんじん たまねぎ しらたき はくさいキムチ	こまつな りょくどうもやし とうもろこし メンマ にんじん ねぎ いら	きりぼしだいこん ぜんまい にんじん つきこん きぬさや ごぼう キャベツ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ かぶ セロリー みかん パイン りんご レモン
き	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう ワンタンのかわ	こめ さとう ごま あぶら	こめ あぶら じゃがいも ゼリー さとう
こんだて	25 <b>前期体育祭 の 振替休業日</b>	26 ガーリックポテト ツナチーズサンドのぐ ミネスト ローネ	27 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	28 こまつなのおかかマヨあえ ひじきとツナのつくだに ごはん なまあげの イタターソースに	29 くわわかめのきんぴら しやものながさきてんぶら ごはん じゃがいもの みそしる
エネルギー	前期 608 kcal 後期 749 kcal	前期 656 kcal 後期 774 kcal	前期 632 kcal 後期 747 kcal	前期 622 kcal 後期 747 kcal	
たんぱく質	前期 27.9 g 後期 33.7 g	前期 27.9 g 後期 32.4 g	前期 25.5 g 後期 29.5 g	前期 23.3 g 後期 27.9 g	
塩分	前期 2.7 g 後期 3.5 g	前期 2.1 g 後期 2.7 g	前期 1.9 g 後期 2.3 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	
あか	ぎゅうにゅう ツナ チーズ とりにく	ぎゅうにゅう とりにく ツナ どうふ あぶらあげ あさり みそ	ぎゅうにゅう ひじき ツナ かつおぶし ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう しやも くわわかめ ぶたにく なまあげ みそ	
みどり	たまねぎ きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ かぶ セロリー ぶなしめじ パセリ トマト	こまつな キャベツ とうもろこし ねぎ	こまつな キャベツ にんじん とうもろこし きくらげ チングンサイ	つきこん ごぼう にんじん たまねぎ こまつな	
き	パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	こめ さとう かたくりこ あぶら	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ あぶら	こめ はくりきこ ホットケーキミックス あぶら さとう ごま 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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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、カラーでご覧いただけます。