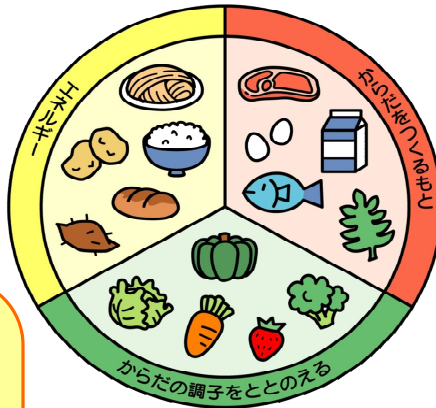


食べ物のはたらき

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

1日(金)本成寺中 なし
15日(金)キッズウィーク
(体験的学習活動等休業日)

19日(火)本成寺中2・3年なし
21日(木)井栗小6年なし
22日(金)井栗小6年・本成寺中1年なし
25日(月)西鯉田小・月岡小・旭小・保内小 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」		基準	1
エネルギーたんぱく質	ふたにく	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。		副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	ひじきとだいずのサラダ
塩分	給食のお米は三条産コシヒカリを使用しています。	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。		主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	ミニフィッシュ
あか				小 631 kcal 中 830 kcal	小 657 kcal 中 779 kcal
みどり				小 20.5~31.6g 中 27.0~41.6g	小 23.4 g 中 27.2 g
き				小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 2.3 g 中 2.5 g
				体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ひじき とりにく かたくりいわし
				体のちょうしをととのえる食品	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり
				体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう
こんだて	フレッシュ通信	5月は「きゅうり」		7	8
エネルギーたんぱく質	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えます。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。	小学校1年生は5月も100mlの牛乳です。		ゆかりあえ ハンバーグおろしソース ミニたいやき	チョコレギサラダ キンニヨムチキン
塩分				たけのこごはん すましじる	ごはん もやしのみそじる
あか				小 598 kcal 中 700 kcal	小 713 kcal 中 835 kcal
みどり				小 25 g 中 28.7 g	小 25.7 g 中 29.3 g
き				小 3.1 g 中 3.7 g	小 2.1 g 中 2.5 g
				ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ のり
				たけのこ たまねぎ トマト だいこん	しょうが にんにく トマト キャベツ
				キャベツ きゅうり にんじん しいたけ	ほうれんそう コーン もやし にんじん
				こまつな しらすき	えのきたけ ねぎ
				こめ さとう あぶら たいやき	こめ かたくりく あぶら さとう
					こま ごまあぶら 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。

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



●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 ひじきのいけに かつおフライ(ソースかけ) ごはん なめこのみそしる	12 ポテトとコーンのソテー ツナマヨあえ ※パンにはさんでたべよう せわれこめこ フジパン ミネストローネ	13 わかめとツナのサラダ ぶたキムチいため ごはん たまごいり コーンスープ	14 ぜんまいに ますのしおやき しょうゆおこわ さわにわん 三條祭り献立	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 635 kcal 中 752 kcal	小 589 kcal 中 730 kcal	小 618 kcal 中 726 kcal	小 659 kcal 中 771 kcal	
たんぱく質	小 25.2 g 中 29.3 g	小 28.4 g 中 34.7 g	小 25.1 g 中 29.9 g	小 31.3 g 中 36.7 g	
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 3.1 g 中 3.9 g	
あか	ぎゅうにゅう かつお ひじき あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン とりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ わかめ たまご とうふ ツナ	ぎゅうにゅう きんときまめ ます とりこ さつまあげ ぶたにく かまぼこ	
みどり	ごぼう にんじん しらたき えだまめ なめこ だいこん ねぎ	たまねぎ きゅうり コーン にんにく にんじん キャベツ かぶ トマト	たまねぎ もやし たら ほうさい だいこん にんにく にんじん ねぎ しょうが キャベツ こまつな きくらげ コーン	ぜんまい にんじん つきこん えだまめ ごぼう えのきたけ たけのこ ほうれんそう	
き	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	こめパン ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら さとう じゃがいも	こめ ごまあぶら さとう かつくり	もちこめ あぶら さとう はるさめ	
こんだて	18 きりぼしだいこんに とりこくのカレーやき ごはん しおあさりじる	19 はるきゅうりのうめあえ ※19日はあけがつのみそがらめ 食育の日 ごはん おふじゃが 食育の日・旬を食べよう献立	20 ヨーグルトあえ チリコンカーネ ※ごはんにかけてたべよう むぎごはん やさいスープ	21 きりざい いかねぎしおあげ ごはん もずくじる	22 きりぼしだいこんのじゃこサラダ ポークシューマイ(2コ) ちゅうかめん みそラーメン スープ
エネルギー	小 596 kcal 中 705 kcal	小 713 kcal 中 843 kcal	小 623 kcal 中 744 kcal	小 598 kcal 中 700 kcal	小 602 kcal 中 780 kcal
たんぱく質	小 25.3 g 中 28.9 g	小 32.8 g 中 38.2 g	小 22.3 g 中 25.6 g	小 34.3 g 中 40 g	小 26.9 g 中 34.1 g
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 3 g 中 3.7 g
あか	ぎゅうにゅう とりこ ちくわ あぶらあげ あさり	ぎゅうにゅう かつお だいず かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト ウィナー	ぎゅうにゅう いか なつとう もずく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちりめんじゃこ
みどり	きりぼしだいこん にんじん しらたき えだまめ キャベツ こまつな ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん うめ たまねぎ えだまめ	にんじん しょうが にんにく トマト みかん もも たまねぎ ブロッコリー キャベツ	ねぎ にんにく こまつな にんじん たくあん のぎざわ たまねぎ えのきたけ しらたき	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん メンマ たら きくらげ もやし きりぼしだいこん きゅうり コーン
き	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ かつくり あぶら さとう ごま くるまふ じゃがいも	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ じゃがいも ゼリー	こめ あぶら かつくり こめこ ごま じゃがいも	ちゅうかめん ごまあぶら ごま こむぎこ さとう
こんだて	25 いそかあえ さけのあおぼやき(カップいり) ごはん わかたけじる	26 はるさめサラダ レバーとポテトのアーモンドケチャップ ごはん わんたん スープ	27 ピピンバ(ナムル) ※ピピンバ(にくだいたい) アップルシャーベットの むぎごはん もずくと あつあげのスープ	28 くきわかめきんぴら ししゃもいそべフライ(小1・中2ひき) ごはん じゃがいもの みそしる	29 こんにやくサラダ オムレツ カレーピラフ はるのポトフ
エネルギー	小 605 kcal 中 702 kcal	小 744 kcal 中 879 kcal	小 623 kcal 中 730 kcal	小 593 kcal 中 755 kcal	小 594 kcal 中 701 kcal
たんぱく質	小 28.9 g 中 31.5 g	小 29.4 g 中 34 g	小 25.1 g 中 28.9 g	小 23 g 中 29.7 g	小 21.4 g 中 24 g
塩分	小 1.7 g 中 1.8 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 3 g 中 3.7 g
あか	ぎゅうにゅう さけ とりこ のり ぶたにく わかめ あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりこ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも あおりのり みそ くきわかめ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ウィナー
みどり	ほうれんそう キャベツ もやし コーン たけのこ ねぎ えのきたけ にんじん	トマト しょうが もやし きゅうり にんじん ねぎ えのきたけ たけのこ キャベツ コーン たら	たまねぎ ぜんまい たけのこ しょうが にんにく にんじん こまつな もやし えのきたけ りんご	にんじん メンマ こんにやく たまねぎ こまつな	コーン たまねぎ こんにやく もやし きゅうり かぶ にんじん キャベツ
き	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう	こめ かつくり こめこ じゃがいも あぶら アーモンド はるさめ ごまあぶら 万全	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	こめ あぶら パンこ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう ごまあぶら 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、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。