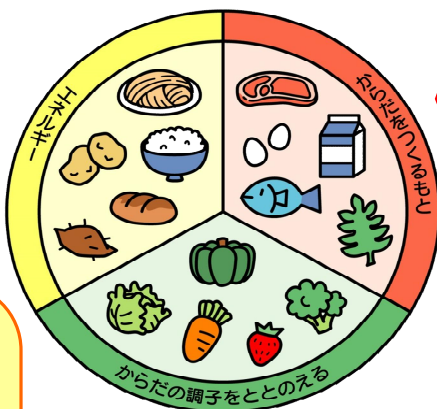




食べ物のはたらき

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

15日(金) キッズウィーク
(体験的学習活動等休業日)
28日(木)・29日(金)
嵐南小 6年生給食なし

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 ぶたにく	郷土料理紹介 「ぜんまい煮」 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。 		基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	1 チキンサラダ 牛乳 さわらのたつたあげ ささだんご いろいろどり ごはん すましじる こどもの日献立
エネルギーたんばく質				小 631 kcal 中 830 kcal 小 664 kcal 中 812 kcal 小 20.5~31.6 g 中 27~41.6 g 小 25.7 g 中 29.5 g 小 2 g未満 中 2.5 g未満 小 2.3 g 中 2.6 g	
塩分				体を成長させるもとになる食品 きゅうにゅう とりく さわら とりにく わかめ	
あか				体のちようしをととのえる食品 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん まいたけ	
みどり				体をうごかすエネルギーのもとになる食品 むぎごはん かたくりこ あぶら さとう	
き				7 おからサラダ 牛乳 そばろどんのぐ ごはん じゃがいものみそじる	8 じゃこいりおひたし 牛乳 しいらのかばやきふう ごはん ごじる
こんだて	フレッシュ通信 5月は「きゅうり」 				
エネルギーたんばく質				小 649 kcal 中 777 kcal 小 604 kcal 中 771 kcal 小 27.4 g 中 32.5 g 小 29.7 g 中 34.1 g 小 1.9 g 中 2.2 g 小 2 g 中 2.4 g	
塩分				きゅうにゅう とりく だいず おから ツナ あぶらあげ みそ	きゅうにゅう しいら ちりめんじゃこ とうふ だいず みそ
あか	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。			たまねぎ しょうが いんげん キャベツ にんじん はくさい きぬさや	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ まいたけ
みどり				ごはん あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら さとう
き					

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・たんばく質・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

「おいしい」を増やすコツ

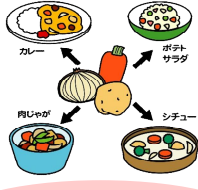
●家族や友達と一緒に食べよう



●おうちの人と一緒に料理してみよう



●いろいろな料理で食べてみよう



●どんな味かな？一口食べてみよう



●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 いかのかりんあげ ごはん なめこのみそしる	12 きりほしだいごんのサラダ ドライカレー いちごムース ごはん ポテトスープ	13 ゆかりあえ とりにくとレバーのあげに ごはん チンゲンサイスープ	14 ぜんまいのにしめ ますのおしおやき しょうゆおこわ すましじる 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 637 kcal 中 845 kcal	小 658 kcal 中 779 kcal	小 640 kcal 中 812 kcal	小 637 kcal 中 800 kcal	
たんぱく質	小 29.0 g 中 32.9 g	小 22.9 g 中 27 g	小 25.8 g 中 30.4 g	小 26 g 中 31.5 g	
塩分	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.7 g	
あか	ぎゅうにゅう いか ひじき とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ とりにく	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく いとこまぼこ	ぎゅうにゅう ます とりにく かまぼこ	
みどり	しょうが ごぼう にんじん いんげん なめこ だいこん こまつな	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きりほしだいごん こまつな コーン いちご	しょうが キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ たまねぎ きくらげ えのきたけ	ほしかぶ ぜんまい にんじん ほししいたけ いんげん ほうれんそう たまねぎ だいこん えのきたけ	
き	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう	ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう	おこわ きんときまめ あぶら さとう	
こんだて	18 はるきゅうりのうめあえ かつおのみそがらめ ごはん にくじゃが 食育の日・旬を食べよう献立	19 ツナサラダ とりにくのバーベキューソース ごめこパン しろいんげんのポタージュ	20 とりにくとわかめのあえもの かつぱなっとう かんきつくだもの ごはん あつあげのうまに	21 カレードRESSINGサラダ にくじゃがコロツケ わかめごはん わふうポトフ	22 ビーンズサラダ マーボーどんぐ アップルシャーベットの ごはん なめこのスープ
エネルギー	小 647 kcal 中 845 kcal	小 659 kcal 中 834 kcal	小 641 kcal 中 774 kcal	小 661 kcal 中 832 kcal	小 637 kcal 中 800 kcal
たんぱく質	小 30 g 中 35.6 g	小 33.5 g 中 39.1 g	小 27 g 中 31.6 g	小 24.8 g 中 27.9 g	小 26.2 g 中 32 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう かつお みそ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あつあげ ツな なっとう	ぎゅうにゅう わかめ いたこまごこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ツな いたこまぼこ
みどり	たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり にんじん きぬさや	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん アスパラガス コーン マッシュルーム	もやし にんじん たまねぎ キャベツ いら きくらげ ほししいたけ しょうが にんにく かんきつくだもの	もやし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ だいこん	もやし たまねぎ にんじん いら ねぎ きくらげ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ なめこ はくさい えのきたけ みつば
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ごめこパン さとう あぶら しろいんげんまめ こむぎこ	ごはん さとう あぶら かたくりこ	ごはん じゃがいも あぶら	ごはん あぶら さとう かたくりこ ひよこまめ マローファットピース レッドキドニー
こんだて	25 かいそうサラダ ブルコギふういため ごはん こまつなのみそしる	26 きりほしだいごんのそくせきつけ さげのおろしソース ごはん けんちんじる	27 ごぼうとにんじんのシリシリ とうふハンバーグあんかけ ごはん わかめじる	28 かんきつくだもの ひじきのちゅうかサラダ むぎごはん だいずいり ポークカレー	29 だいずサラダ きょうぎ ちゅうかめん しょうゆ ラーメンスープ
エネルギー	小 625 kcal 中 789 kcal	小 604 kcal 中 783 kcal	小 618 kcal 中 795 kcal	小 627 kcal 中 824 kcal	小 605 kcal 中 800 kcal
たんぱく質	小 28.8 g 中 35 g	小 25.2 g 中 31.4 g	小 24.8 g 中 31.2 g	小 21.8 g 中 28.7 g	小 26.6 g 中 32 g
塩分	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.6 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ いとこまぼこ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう さげ しおこんぶ あぶらあげ	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ツな わかめ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき いたこまぼこ	ぎゅうにゅう やきぶた きょうぎ あおだいず ツな
みどり	たまねぎ もやし エリンギ いら しょうが にんにく キャベツ	だいこん きりほしだいごん きゅうり たくあん にんじん ほうれんそう なめこ ねぎ ごぼう	にんじん ごぼう たまねぎ だいこん えのきたけ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし こまつな かんきつくだもの	もやし たまねぎ にんじん いら ねぎ きくらげ しょうが キャベツ きゅうり
き	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん さとう かたくりこ あぶら	むぎごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ちゅうかめん かたくりこ あぶら

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。