

食べ物のはたらき

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。

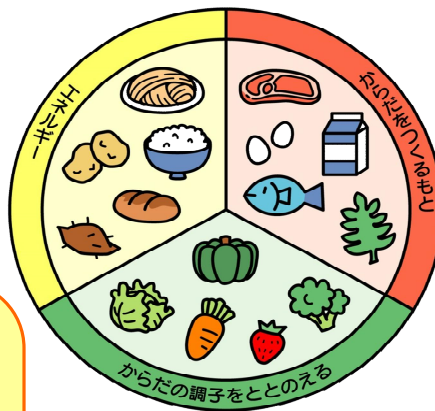


黄のなかま

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。



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。



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。



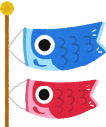
体の調子を
よくなる

★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(給食なし)
25日(月) 全小なし



小学校1年生は5月も100mlの牛乳です。



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	フレッシュ通信		郷土料理紹介「ぜんまい煮」		基準
エネルギーたんぱく質	5月は「きゅうり」		行事食の時に、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の食材も入れて作ります。		副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)
塩分	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。				主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)
あか					小 631 kcal 中 830 kcal 小 20.5~31.6g 中 27~41.6g 小 2 g 中 2.5 g
みどり					小 628 kcal 中 744 kcal 小 21.5 g 中 24.8 g 小 2.2 g 中 2.9 g
き					体を成長させるもとになる食品
こんだて	旬の魚を食べよう!		カツオ		副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)
エネルギーたんぱく質	カツオの旬は「初カツオ(春)」と「戻りカツオ(秋)」の2回です。旬の違いで脂の乗りが異なり、春はさっぱり、秋はこってりしています。		カツオ		主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)
塩分	栄養面では、高タンパク・低脂肪で、鉄分・ビタミンB12・タウリンが豊富で、疲労回復・貧血予防・骨の強化(ビタミンD)に効果的な最強のスタミナ食材です。		カツオ		小 631 kcal 中 830 kcal 小 20.5~31.6g 中 27~41.6g 小 2 g 中 2.5 g
あか	また、漢字で「勝男」と書くこともできることから、子どもが強く元気に育つようにとの願いを込めて、端午の節句のお祝いにも食べられます。		カツオ		小 628 kcal 中 744 kcal 小 21.5 g 中 24.8 g 小 2.2 g 中 2.9 g
みどり	給食では、19日「揚げカツオのみそがらめ」、28日「カツオのごまケチャソース」として登場します。どちらも、子どもたちが食べやすい味付けです。		カツオ		体を成長させるもとになる食品
き					小 599 kcal 中 754 kcal 小 20.9 g 中 24.7 g 小 3 g 中 3.7 g
こんだて					7
エネルギーたんぱく質					アスパラとちくわのサラダ キャベツのメンチカツ
塩分					たけのこ ごはん さつまのみそ
あか					小 596 kcal 中 735 kcal 小 22.6 g 中 27.5 g 小 1.9 g 中 2.4 g
みどり					ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ ぶたにく ちくわ あつあげ みそ
き					小 599 kcal 中 754 kcal 小 20.9 g 中 24.7 g 小 3 g 中 3.7 g
こんだて					8
エネルギーたんぱく質					あぶらあげのごまずあえ サバのしおこうじやき
塩分					ごはん わかたけじり
あか					小 596 kcal 中 735 kcal 小 22.6 g 中 27.5 g 小 1.9 g 中 2.4 g
みどり					ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ ぶたにく ちくわ あつあげ みそ
き					小 599 kcal 中 754 kcal 小 20.9 g 中 24.7 g 小 3 g 中 3.7 g
こんだて					にんじん たけのこ キャベツ アスパラガス コーン だいこん こまつな なめこ
エネルギーたんぱく質					ごはん あぶら さとう パンこ こおぎ じゃがいも
塩分					小 596 kcal 中 735 kcal 小 22.6 g 中 27.5 g 小 1.9 g 中 2.4 g
あか					ヨーグルト サバ あぶらあげ わかめ
みどり					小 599 kcal 中 754 kcal 小 20.9 g 中 24.7 g 小 3 g 中 3.7 g
き					にんじん たけのこ キャベツ アスパラガス コーン だいこん こまつな なめこ
こんだて					ごはん さとう ごま
エネルギーたんぱく質					小 596 kcal 中 735 kcal 小 22.6 g 中 27.5 g 小 1.9 g 中 2.4 g
塩分					ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ ぶたにく ちくわ あつあげ みそ
あか					小 599 kcal 中 754 kcal 小 20.9 g 中 24.7 g 小 3 g 中 3.7 g
みどり					にんじん たけのこ キャベツ アスパラガス コーン だいこん こまつな なめこ
き					ごはん さとう ごま

お米は、三条産コシヒカリを使用しています。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 ひじきとキャベツのサラダ 牛乳 マーマレードチキン ごはん アサリと チンゲンサイの スープ	12 ごしきあえ 牛乳 たけのこのあんかけどんぐり むぎごはん ほうろくキャベツの みそ汁	13 なつとうのごさいあえ 牛乳 シヤモのいそべあげ ごはん じゃがいもの そばろに	14 ぜんまいとたけのこのにしめ 牛乳 マスのしおやき しょうゆ おこわ すまし汁	15 キッズ ウィーク クックパッド「三条市のキッズ 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 628 kcal 中 739 kcal	小 605 kcal 中 720 kcal	小 702 kcal 中 866 kcal	小 640 kcal 中 745 kcal	
たんぱく質	小 22.1 g 中 25.2 g	小 25.1 g 中 28.9 g	小 28.7 g 中 36 g	小 31 g 中 36.3 g	
塩分	小 2.5 g 中 3 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 3.3 g 中 3.9 g	
あか	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ベーコン アサリ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう シヤモ あおのり ひじき なつとう あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう マス がんもどき とりにく どうふ	
みどり	にんじん パセリ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく にら たけのこ きくらげ ほうれんそう もやし キャベツ ぶなしめじ	にんじん こまつな もやし だいこん たまねぎ いんげん	にんじん たけのこ ぜんまい だいこん こまつな えのきたけ	
き	ごはん かたくりこ こめこ あぶら マーマレードジャム さとう	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま じゃがいも さとう かたくりこ	もちごめ きんときまめ あぶら さとう ごま	
こんだて	18 だいやのカラードレッシング 牛乳 スタミナどんぐり むぎごはん もずくスープ	19 きゅうりのうめあえ 牛乳 あげカツオのみそがらめ ごはん おふじゃが	20 すきこんぶに 牛乳 カマスのさいきょうやき チーズ ごはん かきたまじる	21 ちゅうかサラダ 牛乳 ジュウマイ ちゅうか みそラーメン めん スープ	22 ヨーグルトあえてつじンドライカレー 牛乳 むぎごはん ポテトスープ
エネルギー	小 609 kcal 中 727 kcal	小 654 kcal 中 771 kcal	小 604 kcal 中 706 kcal	小 605 kcal 中 783 kcal	小 740 kcal 中 884 kcal
たんぱく質	小 24.7 g 中 28.7 g	小 31.3 g 中 36.4 g	小 28.5 g 中 33.1 g	小 28.6 g 中 36.6 g	小 23.2 g 中 26.5 g
塩分	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 1.9 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく けいさつたまご だいや ハム もずくどうふ	ぎゅうにゅう カツオ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう カマス みそ だいや こんぶ ぶたにく どうふ たまご チーズ	ぎゅうにゅう なたと ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう ひじき だいや ぶたにく ヨーグルト ウィナー
みどり	にんじん たまねぎ なす ビーマン パプリカ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン ねぎ えのきたけ	にんじん しょうが きゅうり うめ たまねぎ いんげん	にんじん しいたけ たまねぎ こまつな えのきたけ	にんじん キャベツ しょうが にんにく にら ねぎ もやし コーン たけのこ きくらげ たまねぎ こまつな	にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく ほしぶどう パナ みかん バイン ももりんご いちご キャベツ アスパラガス マッシュルーム
き	むぎごはん 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 ごま じゃがいも くるまふ	ごはん さとう あぶら かたくりこ	ちゅうかめん あぶら パンこ かたくりこ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	むぎごはん あぶら ルウゼリー じゃがいも
こんだて	25 アスパラのガーリックソテー 牛乳 ウィナーチーズロール コーンライス けいさつたまご スープ	26 ガリポテ 牛乳 ツナチーズサンドのぐ かぶひいらぎ ミネストローネ こめこパン	27 こまつなごまネーズあえ 牛乳 イカのねぎしおやき ごきかな ごはん やまの めぐみじる	28 きゅうりのかふうつけ 牛乳 カツオのごまけチヤソース ごはん とんじる	29 こまつナムル 牛乳 ギョウザ ごはん しせんぶ こんにやくにこみ
エネルギー	小 - kcal 中 730 kcal	小 604 kcal 中 748 kcal	小 597 kcal 中 700 kcal	小 695 kcal 中 873 kcal	小 615 kcal 中 738 kcal
たんぱく質	小 - g 中 25.4 g	小 26.9 g 中 32.8 g	小 27.8 g 中 31.4 g	小 24.7 g 中 30.4 g	小 24.7 g 中 28.6 g
塩分	小 - g 中 3.9 g	小 2.8 g 中 3.5 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう ウィナー チーズ ベーコン なたと わかめ アサリ えび	ぎゅうにゅう マグロ チーズ だいや ウィナー ベーコン	ぎゅうにゅう イカ ハム あぶらあげ みそ カタクチイワシ	ぎゅうにゅう カツオ どうふ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム あつあげ
みどり	にんじん キャベツ アスパラガス コーン にんにく たまねぎ もやし えのきたけ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン にんにく パセリ かぶ キャベツ セロリ ぶなしめじ トマト	にんじん にんにく ねぎ キャベツ こまつな コーン たけのこ わらび みずな うど	にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう ぶなしめじ いんげん	にんじん キャベツ たまねぎ にら しょうが こまつな もやし チンゲンサイ にんにく たけのこ きくらげ
き	ごはん こむぎこ あぶら	こめこパン ノンエッグマヨネーズ さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも あぶら みずあめ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ごはん こむぎこ ごま ごまあぶら さとう かたくりこ

お米は、三条産コシヒカリを使用しています。
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。