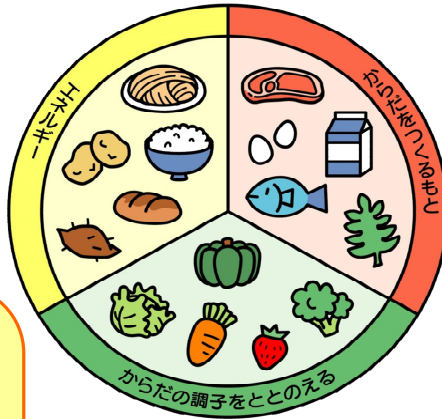


# 食べ物のはたらき

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。



体の調子をよくなる

★おなかの中をきれいにし、整えます。



15日(金)キッズウィーク

(体験的学習活動等休業日)

25日(月)長沢小・笹岡小・大浦小・森町小・飯田小 給食なし

## 5月の給食予定

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(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	はちじゅうはちやのまっちゃむしご 牛乳 しおこんぶあえ	
エネルギー			小 631 kcal 中 830 kcal 小 678 kcal 中 793 kcal	小 20.5-31.6g 中 27.0-41.6g 小 22.6g 中 25.9g	
たんぱく質			小 2g 未満 中 2.5g 未満 小 2.0g 中 2.4g		
塩分			体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく だいず しおこんぶ みそ	
あか			体のちょうしをととのえる食品	にんじん たけのこ たら たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ こまつな きゅうり	
みどり			体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ おぎ あぶら さとう ごまあぶら ごまかたくりこ ホットケーキミックス あまなっとう	
き			7 ごまずあえ 牛乳 ざわらのたつたあげ かしわもち ごはん わかたけ じる こどもの日献立	8 きりぼしのじゃこサラダ 牛乳 しゅうまい2こ ちゅうかめん さんじょうカレー ラーメン	
こんだて	フレッシュ通信 5月は「きゅうり」 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。		小学校1年生は5月も100mlの牛乳です。 	小 665 kcal 中 772 kcal 小 647 kcal 中 827 kcal	小 28.2g 中 32.4g 小 25.5g 中 31.3g
エネルギー			小 1.8g 中 2.0g 小 2.9g 中 3.6g		
たんぱく質			ぎゅうにゅう さわら どうふ あぶらあげ わかめ かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	
塩分			もやし こまつな きゅうり コーン たけのこ にんじん えのきたけ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	
あか			ねぎ	メンマ ねぎ きりぼしだいこん	
みどり			こめ あぶら かたくりこ さとう ごま	こまつな キャベツ	
き			ごまあぶら かしわもち	ちゅうかめん あぶら じゃがいも ごまカレー 牛 しゅうまいのかわ ごまあぶら	

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。

# 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、食事を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



●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。苦手な物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 グリーンサラダ ハンバーグオニオンソース 牛乳 ごはん ABC スープ	12 きりぼしのやきそばふう カマスのさいきょうやき 牛乳 ごはん はるやさいのわふうポトフ	13 チョレギサラダ たれからあげ 牛乳 ごはん もやしのみそしる	14 ぜんまいにますのしおやき 牛乳 しょうゆおこわ さわにわん 三条祭り献立	15 キッズウィーク	
エネルギー	小 628 kcal 中 753 kcal	小 607 kcal 中 718 kcal	小 663 kcal 中 784 kcal	小 620 kcal 中 732 kcal	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！	
たんぱく質	小 24.0 g 中 28.6 g	小 30.5 g 中 36 g	小 26.0 g 中 29.9 g	小 30.0 g 中 35.3 g	QRコード	
塩分	小 1.8 g 中 2.0 g	小 1.5 g 中 1.8 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.6 g		
あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ウィナー	ぎゅうにゅう カマス みそ ぶたにく あおのり とりにく かつあげ	ぎゅうにゅう とりにく かいそうミックス のり かつあげ みそ	ぎゅうにゅう ます あぶらあげ ぶたにく さつまあげ かまぼこ きんときまめ	cookpad	
みどり	たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり パプリカ にんじん こまつな	きりぼしだいこん キャベツ ピーマン にんじん たけのこ こんにゃく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン もやし にんにく えのきたけ こまつな ねぎ	ぜんまい にんじん しらすき しいたけ ごぼう たけのこ えのきたけ こまつな		
き	こめ さとう あぶら マカロニ じゃがいも	こめ さとう あぶら じゃがいも	こめ かたくりこ こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	もちごめ さとう はるさめ		
こんだて	18 じゃがいものきんぴら あつやきたまご 牛乳 たけのこ ごはん ごまみそしる	19 はるきゅうりのうめあえ あげかつおのみそがらめ 牛乳 ごはん おふじゃが 食育の日・旬を食べよう献立	20 いそどしあえ ぶたにくのしょうがいため 牛乳 ごはん みそワンタン スープ	21 おかかマヨあえ いかのかりんあげ 牛乳 ごはん しょうゆとりじる		22 フルーツのゼリーあえ ガーリックソーテー 牛乳 おぎごはん ハヤシライス
エネルギー	小 596 kcal 中 709 kcal	小 685 kcal 中 809 kcal	小 612 kcal 中 722 kcal	小 629 kcal 中 741 kcal		小 686 kcal 中 800 kcal
たんぱく質	小 24.4 g 中 28.2 g	小 33.8 g 中 39.1 g	小 26.0 g 中 30.1 g	小 28.3 g 中 32.7 g	小 23.3 g 中 26.7 g	
塩分	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.0 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.7 g 中 2.8 g	
あか	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく かつあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり みそ	ぎゅうにゅう いか かつおぶし とりにく かつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー	
みどり	たけのこ にんじん つきこん えだまめ だいこん ごぼう えのきたけ こまつな	しょうが えだまめ きゅうり キャベツ にんじん うめ たまねぎ しいたけ しらすき	しょうが たまねぎ にら こまつな ねぎ もやし きゅうり コーン メンマ にんにく キャベツ にんじん えのきたけ しいたけ	しょうが もやし こまつな にんじん コーン しらすき キャベツ ごぼう えのきたけ ねぎ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト ブロッコリー コーン キャベツ みかん おうとう パイン	
き	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ かたくりこ さとう ごま くるまふ じゃがいも	こめ あぶら かたくりこ さとう ワンタン ごまあぶら	こめ かたくりこ こめ あぶらノンエッグマヨネーズ	こめ おぎ あぶら じゃがいも さとうゼリー	
こんだて	25 こんにゃくサラダ キャベツメンチカツ 牛乳 ごはん しょうゆとりじる	26 ジャーマンポテト ツナたまごサンドのぐ 牛乳 *パンにはさんでたべよう こめココッパン クラムチャウダー	27 きりざい ししゃものいそペフライ 牛乳 ごはん もずくのかきたまじる	28 しょうゆフレンチ とりにくの七おこうカレーやき 牛乳 ごはん ミネストローネ	29 はるさめサラダ ねぎしおぶたどんのぐ 牛乳 *むぎごはんにはせてたべよう おぎごはん キムチじる	
エネルギー	小 792 kcal 中 792 kcal	小 649 kcal 中 796 kcal	小 629 kcal 中 773 kcal	小 611 kcal 中 722 kcal	小 602 kcal 中 715 kcal	
たんぱく質	小 26.5 g 中 26.5 g	小 29.0 g 中 34.7 g	小 25.5 g 中 30.7 g	小 24.5 g 中 28.3 g	小 28.4 g 中 32.8 g	
塩分	小 1.8 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.1 g 中 2.5 g	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ かつあげ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ウィナー とりにく あさり	のおヨーグルト どうふ もずく たまご ししゃも あぶらあげ なっとう あおのり	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ミックスピーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく かつあげ みそ	
みどり	キャベツ こんにゃく きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ しらすき	きゅうり コーン たまねぎ バセリ にんじん キャベツ しめじ	たくさん にんじん こまつな たけのこ えのきたけ ねぎ	こまつな もやし にんじん コーン たまねぎ キャベツ しめじ トマト	たまねぎ にんじん もやし ねぎ レモン キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ しらすき はくさい にら	
き	こめ あぶら パンこ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	こめパン ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも バター ホワイトルウ	こめ パンこ あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ	こめ あぶら マカロニ	こめ おぎ あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ さとう	

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。