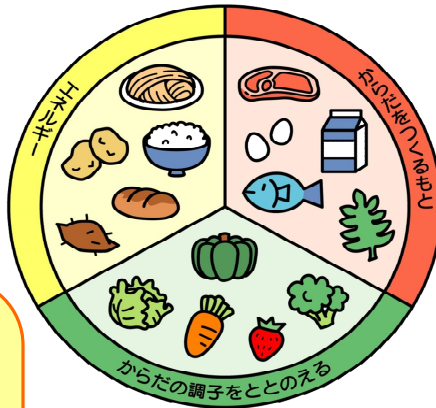


食べ物のはたらき

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つのなかまに分けられます。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。



体の調子をよくする

★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) 上林小・大島小・須頃小なし

28日(木) 裏館小5年なし
第三中給食試食会
29日(金) 裏館小5年なし

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	
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)	かんきつくだものわかめのサラダ
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(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	おぎごはん ハヤシソース
あか					小 631 kcal 中 830 kcal	小 632 kcal 中 749 kcal
みどり					小 20.5~31.6g 中 27~41.6g	小 21.6g 中 24.9g
き					小 2g未満 中 2.5g未満	小 2.4g 中 3.1g
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。			あぶらあげのごまがえ 牛乳 さけのあおばやし	いそかあえ 牛乳
塩分					かしわもち	ぶたレバーとポテトのごまクチャップあえ
あか					ごはん わかたけじり	ごはん みそワンタンスープ
みどり					こどもの日献立	
き					小 670 kcal 中 786 kcal	小 669 kcal 中 786 kcal
					小 27.8g 中 32.5g	小 26.9g 中 30.7g
					小 1.9g 中 2.3g	小 2g 中 2.4g
					さけ あぶらあげ どうふ	ぶたレバー ぶたにく とりにく
					わかめ きゅうり ゆう	のり みそ きゅうり ゆう
					ほうれんそう こまつな にんじん	こまつな にんじん なら
					もやし たけのこ	もやし コーン
					えのきたけ	キャベツ ねぎ メンマ
					こめ さとう ごまあぶら	こめ かたくりこ さとう ごま
					ノンエッグマヨネーズ ごま デザート	じゃがいも ワンタンのかわ 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。



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。

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



●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

●どんな味かな？ 一口食べてみよう



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 じゃがチーズハンバーグオニオンソース 牛乳 ごはん かぶのみそしる	12 きりざい いかのみそやき 牛乳 ごはん しおこうじ じる	13 チョレギサラダ ヤンニョムチキン 牛乳 ごはん とうふのみそしる	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 671 kcal 中 804 kcal	小 606 kcal 中 717 kcal	小 681 kcal 中 803 kcal	小 59.3 kcal 中 705 kcal	
たんぱく質	小 28.7 g 中 34.1 g	小 30.5 g 中 35.6 g	小 27.3 g 中 31.7 g	小 30.4 g 中 36.3 g	
塩分	小 2.0 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.4 g	
あか	とりにく ぶたにく あつあげ みそペーコン チーズ きゅうにゅう	いか みそ なつとう ぶたにく とうふ きゅうにゅう	とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ のり きゅうにゅう	ます とりにく さつまあげ ぶたにく かまぼこ きゅうにゅう	
みどり	にんじん こまつな たまねぎ コーン キャベツ かぶ	にんじん ほうれんそう のさわなづけ たくあん しらたき たまねぎ えのきたけ ねぎ	ほうれんそう にんじん キャベツ コーン もやし なめこ ねぎ	にんじん こまつな ごぼう えのきたけ たけのこ ぜんまい こんにやく	
き	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら パター	こめ じゃがいも ごま	こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら ごま	もちごめ いんげんまめ あぶら さとう はるさめ	
こんだて	18 はるきゅうりのうめあえ あげがかつおのみそがらめ 牛乳 ごはん おふじゃが 食育の日	19 ガーリックポテト ツナサンドのぐ 牛乳 こめこコッペパン ミネストローネ	20 たくあんあえ 牛乳 あつあげとぶたにくのしおこうじいため ごはん もずくの みそしる	21 きりぼしだいこんに 牛乳 さばのごまみそやき ごはん しおとり じる	22 ヨーグルト フレンチサラダ 牛乳 おぎごはん チリコン カーネ
エネルギー	小 667 kcal 中 789 kcal	小 611 kcal 中 758 kcal	小 621 kcal 中 731 kcal	小 677 kcal 中 804 kcal	小 660 kcal 中 779 kcal
たんぱく質	小 31.8 g 中 36.9 g	小 25.6 g 中 31 g	小 25.4 g 中 29.2 g	小 29.8 g 中 34.7 g	小 26.4 g 中 30.4 g
塩分	小 2 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2.2 g
あか	かつお ぶたにく ぎゅうにゅう	ツナ あさり ウィンナー ぎゅうにゅう	ぶたにく あつあげ とうふ あぶらあげ みそ こんぶ もずく ぎゅうにゅう	さば みそ とりにく さつまあげ とうふ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう
みどり	きゅうり にんじん グリンピース うめぼし たまねぎ しらたき	にんじん トマト たまねぎ きゅうり キャベツ コーン かぶ セロリー	にんじん キャベツ きゅうり もやし たくあん えのきたけ ねぎ	にんじん いら こんにやく きりぼしだいこん ぜんまい ごぼう キャベツ えのきたけ ねぎ	にんじん トマト たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ
き	こめ かたくりこ さとう あぶら じゃがいも くるまふ ごま	こめコバン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	こめ かたくりこ じゃがいも ごまあぶら ごま	こめ さとう ごま あぶら	こめ おおむぎ あぶら ルウ さとう
こんだて	25 パンパンジーサラダ 牛乳 えびしゅうまい ごはん あつあげの オイスターソースに	26 ツナサラダ 牛乳 オムレツデミグラスソース コーンライス はるのポトフ	27 しょうゆフレンチ 牛乳 とりにくのごまだれかけ ごはん あさりの みそしる	28 まっちゃんしゃん 牛乳 きりぼしじゃこサラダ ちゅうか カレーラーメン	29 くきわかめのきんぴら 牛乳 ししゃものいそペフライ ごはん じゃがいもの みそしる
エネルギー	小 659 kcal 中 794 kcal	小 594 kcal 中 705 kcal	小 629 kcal 中 741 kcal	小 692 kcal 中 856 kcal	小 629 kcal 中 767 kcal
たんぱく質	小 27.3 g 中 30.4 g	小 20.7 g 中 23.9 g	小 30.2 g 中 35.2 g	小 25.3 g 中 30.4 g	小 24.7 g 中 30.3 g
塩分	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3 g	小 2 g 中 2.5 g
あか	えび とりにく あつあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまご ツナ ウィンナー ぎゅうにゅう	とりにく ハム とうふ あぶらあげ みそ あさり ぎゅうにゅう	ぶたにく とうにゅう ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ししゃも あおりのきわかめ みそ さつまあげ あつあげ ぎゅうにゅう
みどり	にんじん チンゲンサイ きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ しいたけ	にんじん こまつな コーン もやし たまねぎ キャベツ かぶ セロリー	ほうれんそう にんじん こまつな キャベツ ぶなめじ ねぎ	にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ ねぎ メンマ キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ こんにやく
き	こめ ごま さとう あぶら	こめ さとう じゃがいも あぶら	こめ さとう かたくりこ ごま あぶら	ちゅうかめん じゃがいも さとう あずき あぶら ごま ごまあぶら	こめ ごま ごまあぶら じゃがいも

★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。

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。