



丈夫な歯を育てるには、よくかむことと、バランスのよい食事で栄養をしっかりとることが大切です。

よくかんで丈夫な歯をつくろう!

よくかむことの効果

①肥満を予防する

満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。



②消化・吸収をよくする

食べ物が細くなり、消化しやすくなります。



③むし歯を予防する

むし歯を防ぐ働きのあるだ液がたくさん出ます。



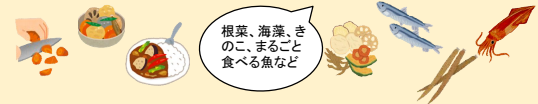
④記憶力を高める

脳が刺激され、動きが活発になります。



かむ回数をアップさせるための工夫

- ① 食材を大きめに切る
- ② かみごたえのある食材を使う



根菜、海藻、きのこ、まるごと食べる魚など

- ③ かじって食べる料理も取り入れる
- ④ 食事時間をしっかり確保する



歯をじょうぶにするおもな栄養と食べ物

カルシウム: 歯の原料になる	ビタミンA: 歯茎を丈夫にする
たんぱく質: 歯や歯茎のもとになる	ビタミンC: 歯の成長を助ける

今月の予定

4日(木) 一ノ木戸小6年なし・1年給食試食会

5日(金) 一ノ木戸小6年なし

12日(金) 第二中なし

6月から、小学校1年生の牛乳は、他の学年と同じ200ml牛乳になります。



	月	火	水	木	金
こんだて	1 かんきつくだもの ひじきのマリネ ごだいまい ごはん キーマカレー	2 やさしいこうみごまだれサラダ カマスのさいきょうやき ごはん どさんこ じる	3 わかめのすのもの かみかみどんのく ヨーグルト むぎごはん しおちゃんこ ぶスープ かみかみ献立	4 じゃこいりサラダ とりにくのねぎソース ごはん わかめ スープ	5 ごまあえ たまごやき ゆかり ごはん しお にくじゃが
エネルギー	小 694 kcal 中 783 kcal	小 581 kcal 中 700 kcal	小 614 kcal 中 721 kcal	小 606 kcal 中 713 kcal	小 616 kcal 中 730 kcal
たんぱく質	小 24.3 g 中 27.5 g	小 28 g 中 34.9 g	小 28 g 中 32 g	小 27.3 g 中 31.7 g	小 24.8 g 中 28.6 g
えんぶん	小 1.7 g 中 2 g	小 1.9 g 中 2 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あか	ぶたにく とりにく だいず ひじき ハム ぎゅうにゅう	カマス どうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ わかめ とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	とりにく ちりめんじゃこ ツナ どうふ わかめ ぎゅうにゅう	ぶたにく たまごやき ぎゅうにゅう
みどり	にんじん たまねぎ にんにく しょうが しめじ セロリ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし かんきつくだもの	きゅうり ブロッコリー キャベツ アスパラガス ねぎ しょうが パセリ にんじん たまねぎ しめじ こまつな とうもろこし にんにく	ごぼう にんじん しょうが にんにく ねぎ きりぼしだいこん こんにやく ビーマン きゅうり みかん キャベツ にら えのきたけ	キャベツ こまつな しょうが にんにく ねぎ にんじん とうもろこし だいこん えのきたけ	たまねぎ あかじ にんじん さやいんげん しいたけ キャベツ こまつな もやし
き	ごはん くるまい あぶら カレールウ さとう	ごはん ごまあぶら さとう ラーゆ じゃがいも	むぎごはん あぶら さとう かたりに はるさめ くるまふ	ごはん かたりに こめ あぶら さとう	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま
こんだて	8 ツナサラダ かみかみスタミナレバー ごはん もずくの スープ	9 きりぼしだいこんのやきそば サケのマスタードやき ごはん こまつな みそしる	10 ちゅうかきゅうり さんしょうキャベツのホイコーロ チーズ ごはん アサリいり チンゲンサイの スープ	11 こんにやくサラダ あげだしのそぼろあん ごはん にらいり おすまし	12 アーモンドあえ いろどりカッパたまご ごはん ごもく みそスープ
エネルギー	小 684 kcal 中 811 kcal	小 600 kcal 中 708 kcal	小 632 kcal 中 738 kcal	小 626 kcal 中 749 kcal	小 599 kcal 中 - kcal
たんぱく質	小 31.3 g 中 36.2 g	小 29.7 g 中 34.9 g	小 27.1 g 中 30.7 g	小 23.6 g 中 27.8 g	小 26.9 g 中 - g
えんぶん	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 - g
あか	ぶたにく ぶたレバー だいず ツナ もずく どうふ ぎゅうにゅう	サケ ぶたにく あおりの あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ どうふ かまぼこ あさり チーズ ぎゅうにゅう	どうふ ぶたにく みそ かまぼこ とりにく ぎゅうにゅう	たまご とりにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう
みどり	さやいんげん しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ ねぎ	にんじん キャベツ ビーマン きりぼしだいこん こまつな えのきたけ たまねぎ ねぎ	キャベツ にんじん ビーマン ねぎ しょうが にんにく きゅうり チンゲンサイ たまねぎ しいたけ	たまねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく きゅうり こんにやく キャベツ えのきたけ たけのこ にら	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう キャベツ こまつな もやし にら しょうが にんにく
き	ごはん かたりに あぶら さとう ごま じゃがいも	ごはん ノンエッグマヨネーズ あぶら	ごはん あぶら さとう かたりに ごま ごまあぶら ラーゆ	ごはん かたりに あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう アーモンド

★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](#) からご覧になれます。



おやつは、食事で不足する栄養を補給したり、勉強や運動で疲れた体や心をいやしてくれたりします。しかし間違った食べ方をすると、体調不良や肥満の原因になります。おやつを食べ方を見直してみましょう。

おやつは上手に楽しく食べましょう

★内容と量に注意

★1日100~200kcalが目安です。

★不足しがちなビタミン・ミネラル・タンパク質などを補える内容にしましょう。

【おすすめのおやつ】



★菓子類は、砂糖や油の取りすぎに注意です。量に気をつけ、毎日にならないようにしましょう。



だらだら食べ過ぎてしまわないように、最初に食べる量を取り分けましょう！

★時間に気をつけよう

★食事をおいしく、しっかり食べるためにも、食事の2時間前はおやつを控えましょう。

★夜おそくに食べることは、生活リズムを崩す原因になるのでやめましょう。



食べたあとは、しっかり歯磨きをして、むし歯を予防しましょう！



	月	火	水	木	金
こんだて	15 ビビンバのぐ(ナムル) 牛乳 ビビンバのぐ(にいくため) *ごはんのせてたべよう さくらんぼゼリー	16 コールスローサラダ 牛乳 しろみぎかなフライ とくせいタルタルソース さんしょうこむぎいり まるパン	17 アスパラいりソテー 牛乳 とうふハンバーグのきのこソース	18 ヨーグルトあえ 牛乳 だいずいりサラダ	19 キャベツのしおこんぶサラダ 牛乳 *アジのしょうがやき 食育の日
エネルギー	小 629 kcal 中 743 kcal	小 613 kcal 中 783 kcal	小 608 kcal 中 721 kcal	小 660 kcal 中 787 kcal	小 605 kcal 中 716 kcal
たんぱく質	小 23.8 g 中 27.2 g	小 24.3 g 中 30.5 g	小 26.9 g 中 31.2 g	小 23.4 g 中 27.2 g	小 27.7 g 中 32.3 g
えんぶん	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 3.4 g	小 2.7 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.3 g
あか	ぶたにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	ホキフライ ウィナー ぎゅうにゅう	とうふハンバーグ ベーコン ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	とりにく だいず ツナ ヨーグルト なまクリーム ぎゅうにゅう	アジ こんぶ こうやどらふ ぶたにく ぎゅうにゅう
みどり	ぜんまい しいたけ たけのこ にんにく しょうが きりぼしだいこん こまつな もやし にんじん とうもろこし たまねぎ	たまねぎ パセリ たくあん にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし セロリ トマト	えのきたけ たまねぎ キャベツ エリンギ にんじん アスパラガス にんにく だいこん こんにやく こまつな ねぎ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり りんご もも ようなし	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こんにやく しょうが しいたけ こまつな
き	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくり デザート	パン あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも マカロニ ミックスピーズ	ごはん あぶら ごま	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう せりー	ごはん オリブ油 じゃがいも あぶら さとう せりー
こんだて	22 アスパラサラダ 牛乳 バジルチキン	23 なつとうのごさいあえ 牛乳 ししゃものなんばんづけ	24 カリコリアえ 牛乳 いかのピリカラやき	25 はるさめサラダ 牛乳 ぎょうざロール ちりめんナッツふりかけ	26 キャベツのたくあんあえ 牛乳 ちくわのいそべあげ
エネルギー	小 675 kcal 中 804 kcal	小 601 kcal 中 727 kcal	小 609 kcal 中 715 kcal	小 663 kcal 中 778 kcal	小 614 kcal 中 778 kcal
たんぱく質	小 26.6 g 中 30.9 g	小 25.1 g 中 29.9 g	小 30.8 g 中 35.5 g	小 26 g 中 29.9 g	小 28.4 g 中 36.3 g
えんぶん	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.9 g
あか	とりにく ベーコン あさり とうふ ハム ぎゅうにゅう	ししゃも ひじき なつとう わかめ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	イカ ぶたにく だいず あつあげ みそ ぎゅうにゅう	ぎょうざロール ハム ぶたにく とうふ みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおのり ぎゅうにゅう
みどり	とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ こまつな にんにく バジル アスパラガス キャベツ	ねぎ にんじん もやし こまつな たくあん のぎざなづけ エリンギ はねぎ	きゅうり だいこん あかじそ にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ いら	もやし きゅうり にんじん えのきたけ メンマ チンゲンサイ いら ねぎ しょうが にんにく	にんじん まいたけ えのきたけ はくさい ねぎ こまつな キャベツ きゅうり たくあん
き	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ごはん かたくり あぶら さとう ごま じゃがいも	ごはん ごま あぶら さとう かたくり ごまあぶら	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら あぶら ごま アーモンド	こめこめん こむぎ あぶら
こんだて	29 メロン 牛乳 かいそうサラダ	30 しらたきのツルツルいため 牛乳 さばのカレーてりやき	副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)	6月の三条産品 キャベツ アスパラガス こめ 郷土料理紹介「笹団子」 新潟の郷土料理として知られる笹団子は、500年以上前の戦国時代から食べられていたという説があります。笹の殺菌効果を活かした、先人の知恵が光る逸品です！	
エネルギー	小 661 kcal 中 783 kcal	小 642 kcal 中 760 kcal	小 631 kcal 中 830 kcal	~旬を食べよう!~ フレッシュ通信 6月は「キャベツ」	
たんぱく質	小 24.8 g 中 28.5 g	小 26.2 g 中 30.2 g	小 20.5~31.6 g 中 27.0~41.6 g	三条のキャベツは、主に信濃川河川敷の栗林・石上地区で生産されています。春キャベツは甘みがあり、歯ごたえもあるので、サラダなどにむいています。栄養満点の三条キャベツをたっぷり味わいましょう。	
えんぶん	小 2.7 g 中 3.3 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2g 未満 中 2.5g 未満		
あか	ぶたにく かいそうミックス かまぼこ ぎゅうにゅう	サバ ベーコン あつあげ みそ ぎゅうにゅう	体を成長させるものになる食品		
みどり	にんじん たまねぎ なす スプーンニ しょうが ブロッコリー にんにく りんご トマト キャベツ きゅうり メロン	にんじん もやし こんにやく こまつな とうもろこし キャベツ えのきたけ	体のちようしをととのえる食品		
き	むぎごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ ごまあぶら ごま さとう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	体をうごかすエネルギーのものになる食品		

★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 からご覧になれます。