



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
- ②消化・吸収をよくする

満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

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
- ④記憶力を高める

むし歯を防ぐ働きのある唾液がたくさん出ます。



脳が刺激され、働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

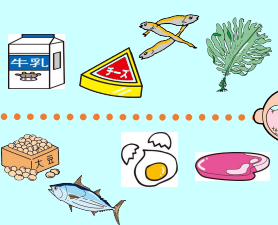


- ③ かじって食べる料理も取り入れる
- ④ 食事時間をしっかり確保する

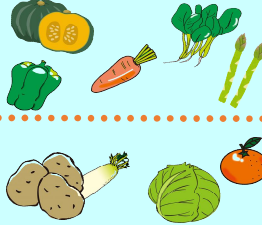


歯をじょうぶにする おもな栄養と食べ物

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

11日(木) 6年生なし

12日(金) 6年生なし
2年生PTA給食試食会

6月から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 のりとじゃこのサラダ ういすチーズのはるまき 後期のみ: ヨーグルト キムタクごはん	2 しらたきのつるつるいため さばのカレーやき ごはん もずくのみそしる	3 にくみそもやし とりにくのうめのりやき ごはん しおこうじる	4 きゅうりのピリから かみかみどんのぐ ごはん まめごまのみそしる かみかみ献立	5 じゃじゃめんのぐ だいちどこなあげは こめこめん じゃじゃめん ごはん まめごまのみそしる
エネルギー	前期 619 kcal 後期 771 kcal	前期 613 kcal 後期 762 kcal	前期 645 kcal 後期 756 kcal	前期 637 kcal 後期 749 kcal	前期 656 kcal 後期 811 kcal
たんぱく質	前期 23.7 g 後期 29.1 g	前期 24.4 g 後期 30.1 g	前期 27.5 g 後期 31.5 g	前期 31.5 g 後期 36.8 g	前期 29.4 g 後期 35.4 g
えんぶん	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2 g 後期 2.6 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 2.2 g 後期 2.8 g	前期 2.6 g 後期 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー チーズ ちりめんじゃこ のり 後期のみ: ヨーグルト	ぎゅうにゅう さば とりにく もずく どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく のり ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく だいち	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち みそ かたくりいわし
みどり	たくあん はくさいキムチ ねぎ じゃこ キャベツ きゅうり にんじん	しらたき にんじん りよくとうもろこし こまつな とうもろこし えのきたけ ねぎ	ばいにく りよくとうもろやし にんじん ブロッコリー ねぎ たまねぎ キャベツ えのきたけ しらたき こまつな	にんじん きりぼしだいこん つきこん ビーマン きゅうり ぶなしめじ こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり りよくとうもろやし
き	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま はるまきのかわ はくりきこ	こめ あぶら さとう	こめ さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	めん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごま
こんだて	8 メロン ひじきのマリネ まめまめキーマカレー むぎごはん	9 きりこぶに さばのごまケチャップ ごはん キャベツのみそしる	10 キャベツのこうみだれ アモド とじゃこのつくだに ごはん しおにくじゃが	11 チャプチェ いかのオニオンソース ごはん キムチスープ	12 こんがりきつねサラダ あじのトマトチーズやき ごはん じばんやさいのとうにゅう
エネルギー	前期 661 kcal 後期 785 kcal	前期 671 kcal 後期 795 kcal	前期 613 kcal 後期 725 kcal	前期 631 kcal 後期 752 kcal	前期 621 kcal 後期 733 kcal
たんぱく質	前期 23.8 g 後期 27.4 g	前期 26.9 g 後期 31.5 g	前期 25 g 後期 28.6 g	前期 29.9 g 後期 36.6 g	前期 32.4 g 後期 37.6 g
えんぶん	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 1.9 g 後期 2.3 g	前期 2.3 g 後期 2.9 g	前期 2.1 g 後期 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく だいち ひじき ツナ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく こんぶ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とりにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう まあじ チーズ みそ あぶらあげ ぶたにく どうにゅう
みどり	たまねぎ にんじん ぶなしめじ セロリー えだまめ どうもろこし キャベツ きゅうり メロン	にんじん ごぼう しいたけ しらたき キャベツ	キャベツ きゅうり にんじん パセリ たまねぎ しらたき ねぎ	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ きくらげ はくさいキムチ じゃこ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし こまつな しらたき
き	こめ おおむぎ あぶら ルウ さとう	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ アーモンド さとう ごま あぶら じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら さとう はるまき ごま じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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よう。

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なりやすいです。量に気をつけ、毎日にならないようにしましょう。



★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。

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!

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!



*農林水産省ホームページより

Main menu table with columns for days (15-19, 22-26, 29-30) and rows for energy, protein, and food items. Includes a '6月の三条産' (June Sanjo Local Produce) section with images of asparagus and melon.

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。

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。