



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

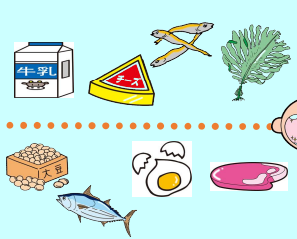


- ③ かじって食べる料理も取り入れる
- ④ 食事時間をしっかり確保する

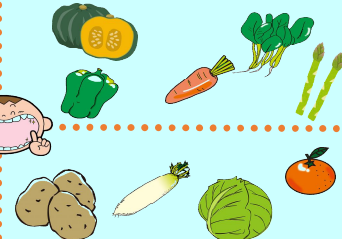


### 歯をじょうぶにするおもな栄養と食べ物

#### カルシウム:歯の原料になる

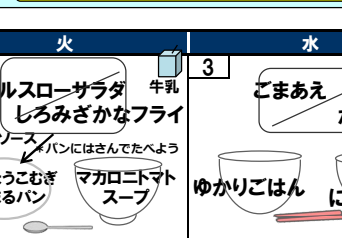


#### ビタミンA:歯茎を丈夫にする



#### 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

9日(火) 月岡小6年、井栗小5年なし

井栗小試食会

10日(水) 月岡小6年、井栗小5年なし

18日(木) 旭小試食会

19日(金) 保内小試食会

24日(水) 西鱧田小試食会

25日(木) 保内小6年なし

26日(金) 保内小6年なし

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 だいずのいそにさけのしおこうじやき ヨーグルト ごはん なめこじる	2 コールスローサラダ しろみぎかなフライ タルタルソース さんじょうこむぎいりまるパン マカロニトマトスープ	3 ごまあえ たまごやき ゆかりごはん しおにくじゃが	4 いそトレサラダ かみかみどんのぐ *ごはんにのせてたべよう むぎごはん にらたまじる かみかみ献立	5 こんにやくサラダ しろみぎかなどポテのチリソース ごはん マロニースープ
エネルギー	小 629 kcal 中 733 kcal	小 616 kcal 中 754 kcal	小 611 kcal 中 715 kcal	小 606 kcal 中 723 kcal	小 655 kcal 中 773 kcal
たんぱく質	小 28.9 g 中 33.4 g	小 24.7 g 中 29.3 g	小 26.2 g 中 30.3 g	小 28.6 g 中 33.4 g	小 22.4 g 中 25.6 g
えんぶん	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.9 g 中 3.4 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 1.7 g 中 2.0 g	小 2.4 g 中 2.6 g
あか	きゅうにゅう さけ ひじき あぶらあげ だいず とうふ みそ ヨーグルト	きゅうにゅう ホキ だいず ウィナー	きゅうにゅう たまご かまぼこ ぶたにく	きゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ のり とりにく とうふ たまご	きゅうにゅう メルルーサ だいず かまぼこ わかめ ベーコン とうふ
みどり	にんじん なめこ こまつな ねぎ しらたき	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマト	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース しらたき	ごぼう にんじん きりぼしだいこん ピーマン こまつな キャベツ にら たまねぎ えのき つきこん	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん えのき にら こんにやく
き	こめ あぶら さとう じゃがいも	パン あぶら じゃがいも マカロニ さとう パンこ	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	こめ むぎ あぶら さとう ごま	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら マロニー
こんだて	8 こうみだれサラダ かますのさいきょうやき ごはん あつあげのうまに	9 えだまめサラダ あじのごまケチャソース ごはん とりごぼうじる	10 ひじきサラダ さくらんぼゼリー むぎごはん おまめのキーマカレー	11 はるさめサラダ ぎょうざロール あじつけのり ごはん ごまたんたんスープ	12 ゆかりあえ とりとポテのかみかみあげ こめこめん きつねじる
エネルギー	小 602 kcal 中 710 kcal	小 628 kcal 中 747 kcal	小 709 kcal 中 837 kcal	小 621 kcal 中 715 kcal	小 678 kcal 中 840 kcal
たんぱく質	小 30.9 g 中 35.6 g	小 27.2 g 中 32 g	小 23.2 g 中 26.9 g	小 23 g 中 25.7 g	小 31.5 g 中 37.8 g
えんぶん	小 1.6 g 中 1.9 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 3 g	小 1.8 g 中 1.9 g	小 2.7 g 中 3 g
あか	きゅうにゅう かます ぶたにく あつあげ	きゅうにゅう あじ わかめ とりにく とうふ	きゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ツナ	きゅうにゅう のり かまぼこ ぶたにく とりにく とうふ みそ	きゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく あぶらあげ
みどり	アスパラガス きゅうり もやし にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ にら しいたけ	キャベツ にんじん えだまめ ごぼう だいこん しいたけ ねぎ こまつな	にんじん たまねぎ もやし きゅうり コーン	もやし にんじん きゅうり メンマ えのき ねぎ こまつな	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう まいたけ えのき こまつな ねぎ
き	こめ ごま ごまあぶら さとう	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ はるさめ ごまあぶら ごま こむぎこ	こめこめん じゃがいも あぶら さとう ごま

★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。おやつの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。



\*農林水産省ホームページより

ただな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、むし菌を予防しましょう！



	月	火	水	木	金
こんだて	15 ごもくきんぴら さばのおろしソース ごはん キャベツのみそしる	16 ごまつナムル そぼろどんのど *ごはんにのせて食べよう むぎごはん しおとりじる	17 アスパラサラダ てりやきチキン えだまめライス とうにゅう クラムチャウダー	18 きりぼしだいこんののりずあえ とりのねぎソースかけ ごはん ワンタンスープ	19 キャベツのしおこんぶサラダ あじのしょうがやき *食育の日 ごはん こうやどろふのうまに
エネルギー	小 669 kcal 中 796 kcal	小 606 kcal 中 747 kcal	小 663 kcal 中 791 kcal	小 656 kcal 中 776 kcal	小 602 kcal 中 708 kcal
たんぱく質	小 27.7 g 中 32.3 g	小 26.7 g 中 32.2 g	小 27.1 g 中 31.4 g	小 25.5 g 中 29.3 g	小 28.5 g 中 32.8 g
えんぶん	小 2.6 g 中 3 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 1.9 g 中 2.1 g
あか	ぎゅうにゅう さば きわかめ さつまあげ ぶたにく あつあげ みそ	のむヨーグルト ぶたにく とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりにく ハム あさり ベーコン どうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ツナのり ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ こうやどろふ とりにく あじ
みどり	だいこん ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ えのき	たまねぎ えだまめ こまつな もやし にんじん ごぼう キャベツ ねぎ	えだまめ アスパラガス キャベツ コーン たまねぎ にんじん	ねぎ こまつな もやし きりぼしだいこん にんじん キャベツ きくらげ ねぎ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ こまつな しらたき
き	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	こめ あぶら じゃがいも ホワイトルウ ワナタン	こめ あぶら さとう ごまあぶら ワナタン	こめ ごま オリーブオイル じゃがいも さとう あぶら
こんだて	22 なつどうのごさいあえ ししゃもフライ ごはん とうふとわかめのみそしる	23 あじさいゼリー もずくスープ タコミート チーズサラダ むぎごはん(タコライス)	24 きゅうりのかふうづけ いかのみそやき ごはん カレーマーボー あつあげ	25 しょうゆフレンチ かみかみスタミナレバー ごはん たまごいり コーンスープ	26 かいそうサラダ メロン むぎごはん なすいり ハヤシソース
エネルギー	小 650 kcal 中 774 kcal	小 660 kcal 中 778 kcal	小 640 kcal 中 756 kcal	小 685 kcal 中 808 kcal	小 652 kcal 中 775 kcal
たんぱく質	小 25.7 g 中 30 g	小 28.5 g 中 33 g	小 31 g 中 36 g	小 28 g 中 32.2 g	小 21.7 g 中 25.3 g
えんぶん	小 2.7 g 中 3 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.8 g 中 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう ししゃも なつどう ひじき わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく もずく だいず チーズ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう いか あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう レバー とりにく だいず かまぼこ ベーコン とうふ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ぶのり かまぼこ
みどり	のざわな たくあん だいこん にんじん ねぎ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン えのき ねぎ	きゅうり もやし コーン にんじん たまねぎ ピーマン チンゲンサイ たけのこ にら きくらげ	ほうれんそう きゅうり もやし コーン たまねぎ きくらげ こまつな	たまねぎ にんじん なす マッシュルーム キャベツ メロン こんにやく
き	こめ あぶら ごま じゃがいも パン こ	こめ むぎ あぶら じゃがいも あぶら	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら	こめ じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま ハヤシルウ
こんだて	29 アスパラソテー とうふハンバーグきのこソース ごはん ごまとんじる	30 パンパンジー ホイコーロー おさつスタック ごはん チンゲンサイと あさりのスープ	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	6月の三条産品 キャベツ アスパラガス こめ	
エネルギー	小 669 kcal 中 792 kcal	小 610 kcal 中 709 kcal	小 631 kcal 中 830 kcal	小 20.5~31.6 g 中 27.0~41.6 g	
たんぱく質	小 25.5 g 中 29.9 g	小 26.9 g 中 30.9 g	小 20.5~31.6 g 中 27.0~41.6 g	小 2g 未満 中 2.5g 未満	
えんぶん	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2g 未満 中 2.5g 未満		
あか	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ かまぼこ あさり	体を成長させるものになる食品		
みどり	たまねぎ えのき キャベツ コーン エリンギ にんじん アスパラガス だいこん ごぼう ねぎ つきこ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし きゅうり チンゲンサイ しいたけ	体のちようしをとのえる食品		
き	こめ あぶら じゃがいも ごま	こめ ごまあぶら さとう ごま さつまいも	体をうごかすエネルギーのものになる食品		

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、左側が小学校、右側が中学校です。

**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！

**フレッシュ通信**  
～旬を食べよう！～  
**6月は「キャベツ」**

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、歯ごたえもあるため、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。