



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。



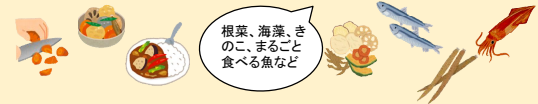
④記憶力を高める

脳が刺激され、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

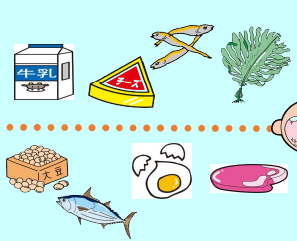


- ③ かじって食べる料理も取り入れる
- ④ 食事時間をしっかり確保する

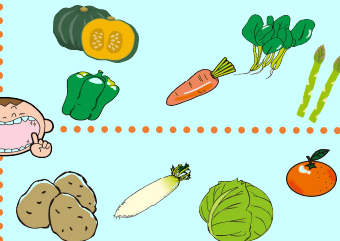


歯をじょうぶにするおもな栄養と食べ物

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) 嵐南小5年なし

12日(金) 嵐南小5年なし

第一中なし

29日(月) 第一中なし

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 かぼちゃサラダ とりにくのてりやき スティックゆかり ごはん もずくじる	2 たくあんのおかかあえ こうやどうふのにくみそがらめ ごはん じゃがいものみそしる	3 はるさめのごもくいため さばのみそに ごはん ごじる	4 しょうゆフレンチサラダ カミカミどんのぐ ごはん わかめのすまし じる	5 きりぼしだいこんサラダ ゴロッケ コーンライス やさいスープ
エネルギー	小 643 kcal 中 758 kcal	小 622 kcal 中 753 kcal	小 641 kcal 中 761 kcal	小 608 kcal 中 780 kcal	小 618 kcal 中 761 kcal
たんぱく質	小 25.8 g 中 29.8 g	小 21.7 g 中 27.7 g	小 25.1 g 中 29.4 g	小 23.9 g 中 31.3 g	小 24.7 g 中 29.5 g
えんぶん	小 2.4 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.6 g
あか	きゅうりゆう とりにく ツナ もずく どうふ みそ	きゅうりゆう こうやどうふ とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ	きゅうりゆう さば みそ ぶたにく どうふ だいず	きゅうりゆう ぶたにく みそ いとこまぼこ わかめ	きゅうりゆう ツナ とりにく どうふ
みどり	かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	たまねぎ ほししいたけ いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん こまつな えのきたけ	もやし にんじん なら しょうが だいこん こぼろ ねぎ こまつな まいたけ	にんじん こぼろ きりぼしだいこん いんげん しょうが こまつな もやし たまねぎ だいこん まいたけ	コーン きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ いんげん
き	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう	こめ かたくりこ こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ さとう はるさめ あぶら	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら
こんだて	8 のりたくあえ とうふハンバーグオニオンソース ごはん みそほろじる	9 じゃこサラダ しいちのなんばんづけ ごはん けんちんじる	10 ポテトサラダ ぶたにくのジンジャーソース ごはん こまつなのみそしる	11 くわかめのサラダ ちくわのいそべあげ(2こ) こめこめん わふうじる	12 とりにくとアスパラのサラダ あつあげのおろしソース ピーマンしそみそ ごはん キャベツのみそしる
エネルギー	小 642 kcal 中 781 kcal	小 615 kcal 中 761 kcal	小 652 kcal 中 777 kcal	小 675 kcal 中 857 kcal	小 617 kcal 中 - kcal
たんぱく質	小 25.3 g 中 30.5 g	小 28.2 g 中 33.3 g	小 28.7 g 中 33.7 g	小 33.6 g 中 43.1 g	小 26.8 g 中 - g
えんぶん	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 - g
あか	きゅうりゆう とうふハンバーグ のり とりにく みそ	きゅうりゆう しいち ちりめんじゃこ あぶらあげ	きゅうりゆう ぶたにく ハム とうふ あぶらあげ みそ	きゅうりゆう あつあげ ちくわ あおのり くわかめ いとこまぼこ	きゅうりゆう あつあげ とりにく わかめ あぶらあげ みそ
みどり	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん たくあん なら	しょうが ねぎ きりぼしだいこん もやし こまつな にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ コーン こまつな にんじん ねぎ	だいこん にんじん こぼろ ねぎ なめこ ほししいたけ もやし きゅうり	だいこん アスパラガス キャベツ にんじん まいたけ ピーマン あおじそ
き	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ さとう かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こめこめん こむぎこ あぶら さとう	こめ さとう かたくりこ あぶら

★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

だか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 りつちゃんのにんじんサラダ ヤンニョムチキン	16 きゅうりのあえもの ホイコーロー	17 キャベツのしおこんぶサラダ あじのがばやきふう	18 おなかマヨネーズあえ シャキシャキそぼろどんぐ	19 さくらんぼゼリー だいずサラダ
エネルギー	小 654 kcal 中 780 kcal	小 605 kcal 中 757 kcal	小 627 kcal 中 803 kcal	小 637 kcal 中 766 kcal	小 645 kcal 中 774 kcal
たんぱく質	小 29.4 g 中 34.4 g	小 26.1 g 中 31 g	小 33.1 g 中 38.7 g	小 23 g 中 26.3 g	小 21.8 g 中 26.6 g
えんぶん	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう とりこく ハム かつおぶし しおこんぶ わかめ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう あじ しおこんぶ こうやどうふ とりこく みそ	ぎゅうにゅう とりこく かつおぶし わかめ かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ
みどり	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん トマト コーン ねぎ えのきたけ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく もやし きゅうり きくらげ ほうれんそう えのきたけ コーン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ なら ほししいたけ しょうが にんにく	きりぼだいこん たまねぎ いんげん しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん えのきたけ	なす たまねぎ にんじん エリンギ しょうが にんにく キャベツ きゅうり
き	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
こんだて	22 きりぼだいこんのそくせきつけ ぎょうざロール	23 アスパラサラダ キャベツメンチカツソース	24 なすのみそいため さばのしょうがやき	25 うめかつおあえ とりこくとだいずのくろずがらめ	26 メロン ひじきのサラダ
エネルギー	小 642 kcal 中 799 kcal	小 613 kcal 中 767 kcal	小 618 kcal 中 766 kcal	小 609 kcal 中 807 kcal	小 675 kcal 中 796 kcal
たんぱく質	小 25.4 g 中 29.7 g	小 27.6 g 中 33.6 g	小 29.3 g 中 34.1 g	小 24 g 中 29.3 g	小 22.2 g 中 28.1 g
えんぶん	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう ぎょうざロール しおこんぶ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ ツナ さけボール	ぎゅうにゅう さば ぶたにく わかめ とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりこく だいず かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりこく だいず ひじき ツナ
みどり	きりぼだいこん きゅうり たくあん たまねぎ もやし にんじん なら ほししいたけ しょうが にんにく	キャベツ アスパラガス にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ	なす たまねぎ にんじん ピーマン にんにく かぶ えのきたけ	しょうが たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり にんじん なめこ だいこん こまつな うめ	たまねぎ かぼちゃ セロリ しめじ しょうが にんにく もやし こまつな にんじん メロン
き	こめ あぶら さとう かたくりこ	こむぎパン あぶら	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう
こんだて	29 チキンサラダ さけのみそマヨネーズやき	30 ゆかりあえ あつあげのにくみそいため	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	6月の三条産品 アスパラガス キャベツ こめ	
エネルギー	小 616 kcal 中 - kcal	小 610 kcal 中 766 kcal	小 631 kcal 中 830 kcal	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！	
たんぱく質	小 33 g 中 - g	小 24.9 g 中 27.4 g	小 20.5~31.6 g 中 27.0~41.6 g	新渡戸通信 ~旬を食べよう!~ 6月は「キャベツ」	
えんぶん	小 2.3 g 中 - g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2g 未満 中 2.5g 未満	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、歯ごたえもあつたという説があります。栄養満点の三条キャベツをたっぷり味わいましょう。	
あか	ぎゅうにゅう さけ みそ とりこく あさり わかめ	ぎゅうにゅう あつあげ とりこく みそ とうふ いかまぼこ	体を成長させるものになる食品		
みどり	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんじん はくさい	たまねぎ もやし あかピーマン ほししいたけ いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん だいこん きくらげ えのきたけ コーン	体のちようしをととのえる食品		
き	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら さとう かたくりこ	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。



★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 からご覧になれます。