



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。



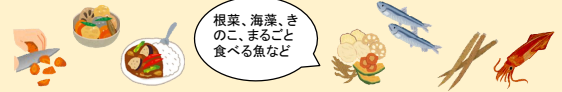
④記憶力を高める

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

今月の給食の予定

- 4日(木) 5日(金) 全小5年なし
- 18日(木) 19日(金) 大面小6年なし
- 23日(火) 24日(水) 栄北小6年なし
- 25日(木) 26日(金) 栄中央小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 まるかじりきゅうり さんじょうキャベツのホイコーロー	2 ごぼうサラダ サバのカレーたつた	3 ハニーポテトサラダ きんぴらどんのぐ	4 わふうサラダ からつきエビのカミカミあげ	5 ほうれんそうりりマッシュポテト いろいろオムレツ
エネルギー	小 629 kcal 中 733 kcal	小 641 kcal 中 790 kcal	小 589 kcal 中 701 kcal	小 632 kcal 中 747 kcal	小 667 kcal 中 816 kcal
たんぱく質	小 28.9 g 中 33.4 g	小 21.6 g 中 26.5 g	小 28 g 中 32.3 g	小 24.8 g 中 28.6 g	小 23.5 g 中 28 g
えんぶん	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.6 g 中 1.9 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.9 g 中 3.7 g
あか	きゅうりゆう ぶたにく みそ なると もずく とうふ	ヨーグルト サバ ハム あつあげ みそ	きゅうりゆう ぶたにく マグロ とりこ	きゅうりゆう とりこ エビ だいず ベーコン	きゅうりゆう たまご とりこ ベーコン ぶたにく とうりゅう
みどり	にんじん キャベツ ピーマン しょうが にんにく ねぎ たけのこ りんご きゅうり たまねぎ えのきたけ	にんじん しょうが きゅうり キャベツ ごぼう コーン たまねぎ こまつな えのきたけ	にんじん にんにく いんげん まいわけ たけのこ えだまめ コーン キャベツ にら ねぎ えのきたけ しょうが ごぼう	にんじん しょうが きゅうり キャベツ コーン たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	にんじん トマト たまねぎ コーン グリーンピース ほうれんそう アスパラガス マッシュルーム
き	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	ごはん かたくりこ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	むぎごはん ごまあぶら オリーブオイル さとう じゃがいも はちみつ くるまふ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら アーモンド さとう はるさめ	ごはん あぶら じゃがいも ルウ アーモンド さとう はるさめ
こんだて	8 キャベツとじゃこのいためもの イカのピリカラやき	9 フレンチサラダ しろみざかなのフライ	10 のりナッツあえ とりのカレーてりやき	11 くきわかめのきんぴら たまごやき	12 メロン うまいかサラダ
エネルギー	小 582 kcal 中 766 kcal	小 598 kcal 中 742 kcal	小 590 kcal 中 717 kcal	小 616 kcal 中 726 kcal	小 628 kcal 中 747 kcal
たんぱく質	小 29.5 g 中 34.1 g	小 26.2 g 中 31.6 g	小 25.5 g 中 29 g	小 25.9 g 中 29.8 g	小 24.9 g 中 28.7 g
えんぶん	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.9 g 中 3.5 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 3.3 g 中 3.9 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あか	きゅうりゆう イカ カタクチイワシ とうふ ぶたにく みそ	きゅうりゆう ホキ とりにく ベーコン たまご	きゅうりゆう とりにく マグロ のり わかめ アサリ とうふ みそ	きゅうりゆう たまご くきわかめ ぶたにく	きゅうりゆう ぶたにく イカ わかめ
みどり	にんじん にんにく キャベツ ピーマン コーン だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ きぬさや	にんじん たまねぎ パセリ だいこん きゅうり キャベツ コーン アスパラガス マッシュルーム トマト	にんじん キャベツ こまつな コーン だいこん えのきたけ	にんじん うめ ごぼう たまねぎ いんげん	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ えだまめ メロン
き	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	コッペパン パンこ こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ごはん はちみつ アーモンド さとう じゃがいも	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも くるまふ パター	むぎごはん じゃがいも あぶら ルウ ごま ごまあぶら さとう

★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 からご覧いただけます。



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 アスパラガスいりひじきいため サケのしおこうじやき いもけんぴ ごはん ナスイロけんちん汁	16 そくせきつけ ソースかつ むぎごはん さくざくじる もうすぐ修学旅行献立(会津メニュー)	17 ごまソナじゃこサラダ マメなドライカレー むぎごはん ゴロゴロスープ	18 くわがめめザラダ ジャシボあぶらげに さきだんご こめこめん さんさいいり ごもくじる	19 しょうゆフレンチ アジのごまケチャソース ごはん さんしょうキャベツと どうぶどうふの うまに 食育の日・旬を食べよう献立
エネルギー	小 579 kcal 中 700 kcal	小 658 kcal 中 802 kcal	小 638 kcal 中 761 kcal	小 667 kcal 中 789 kcal	小 674 kcal 中 803 kcal
たんぱく質	小 26.7 g 中 31.2 g	小 25.4 g 中 30.2 g	小 26.3 g 中 30.1 g	小 31.3 g 中 36.1 g	小 28.6 g 中 33.1 g
えんぶん	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 3.3 g 中 3.7 g	小 2.4 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう サケ ひじき ぶたにく あぶらあげ どうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ どうふ とりこ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく マグロ カタクチイワシ ウィナー	ぎゅうにゅう とりこ くわがめ ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう アジ ハム とりこ こうやどうふ
みどり	にんじん アスパラガス だいこん ごぼう なす ねぎ まいたけ	にんじん きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	にんじん えだまめ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな コーン アスパラガス マッシュルーム	にんじん たまねぎ こまつな たけのこ からび みずな とうもろこし キャベツ コーン	にんじん ほうれんそう もやし コーン たまねぎ キャベツ きぬさや しょうが たけのこ
き	ごはん あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	むぎごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま	むぎごはん あぶら ルウ さとう じゃがいも	こめこめん ごま あぶら さとう さきだんご	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも
こんだて	22 わかめすのもの ブリかつ ごはん とりじる	23 きりぼしだいこんのごまザラダ チーズタッカルビ ごはん みそワンタン スープ	24 カリコリアえ イカとポテのチリソース ごはん チンゲンサイと どうぶどうのスープ	25 ちゅうかきゅうり カミガミどんのぐ さくらんぼ むぎごはん まめの かくれんぼじる	26 ひじきとおだいずのザラダ くるまふのスパイシーあげ ごはん にらたまじる
エネルギー	小 624 kcal 中 741 kcal	小 652 kcal 中 767 kcal	小 578 kcal 中 700 kcal	小 566 kcal 中 707 kcal	小 647 kcal 中 735 kcal
たんぱく質	小 23.9 g 中 28 g	小 30.3 g 中 34.9 g	小 21.7 g 中 24.4 g	小 23.8 g 中 27.3 g	小 22.7 g 中 25.6 g
えんぶん	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう ブリ わかめ かまぼこ やきどうふ とりこ	ぎゅうにゅう とりこ チーズ マグロ なるど ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう イカ ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき あおだいず ハム どうふ とりこ たまご
みどり	にんじん きゅうり かぶ みかん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	にんじん しょうが にんにく パセリ きゅうり キャベツ きりぼしだいこん にら ねぎ もやし きくらげ	にんじん しょうが にんにく ねぎ だいこん きゅうり しそ たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ たけのこ	にんじん ぶなしめじ ピーマン しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり だいこん こまつな ごぼう さくらんぼ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ にら えのきたけ たけのこ
き	ごはん パンこ こむぎこ あぶら	ごはん さとう ごまあぶら ごま ワンタン あぶら	ごはん じゃがいも かたかり あぶら さとう	むぎごはん あぶら さとう かたかり ごま ごまあぶら じゃがいも	ごはん くるまふ あぶら さとう かたかり
こんだて	29 きりぼしのキムチいため ギョーザ ごはん キャベツの はっほうさい	30 なつどうのごさいあえ ししゃもフライ ごはん じゃがいもの そばろに	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 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！ 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 669 kcal 中 792 kcal	小 694 kcal 中 843 kcal	小 631 kcal 中 830 kcal		
たんぱく質	小 27.9 g 中 32.2 g	小 26.7 g 中 32.6 g	小 20.5~31.6 g 中 27.0~41.6 g		
えんぶん	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2g 未満 中 2.5g 未満		
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ イカ エビ アサリ うずらたまご	ぎゅうにゅう シンヤモ ひじき なつどう あつあげ とりこ	体を成長させるものになる食品		
みどり	にんじん キャベツ しょうが にんにく もやし にら たまねぎ きりぼしだいこん ねぎ たけのこ はくさい だいこん チンゲンサイ きくらげ	にんじん こまつな もやし だいこん たまねぎ いんげん	体のちようしをとのえる食品		
き	ごはん こむぎこ パンこ ごまあぶら あぶら かたかり	ごはん パンこ こむぎこ あぶら	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。