



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

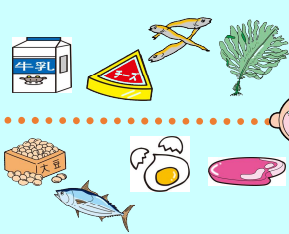


- ③ かじって食べる料理も取り入れる
- ④ 食事時間をしっかり確保する

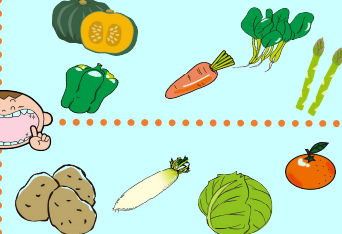


歯をじょうぶにするおもな栄養と食べ物

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) 上林小6年なし
- 5日(金) 上林小6年なし
- 11日(木) 大島小6年なし、須頃小6年なし
- 12日(金) 大島小6年なし、須頃小6年なし
- 16日(火) 上林小5年なし
- 17日(水) 上林小5年なし、大島小5・6年なし
- 25日(木) 裏館小6年なし
- 26日(金) 裏館小6年なし、上林小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 じゃがいものカレーきんぴら とうふハンバーグ 牛乳 ごはん キャベツとコーンのみそ煮	2 おかかあえ とりにくのレモンソース 牛乳 ごはん きりほしだいごんのみそ煮	3 やさいのこうみだれサラダ 牛乳 かますのさいきょうやき おきつスティック ごはん とりごぼろ	4 かんきつだものひじきのマリネ 牛乳 ごだいまいごはん かみかみキーマカレー かみかみ献立	5 さんじょうキャベツのじゃこサラダ 牛乳 くるまふとしたたポークのねぎソース ごはん わかめスープ
エネルギー	小 595 kcal 中 703 kcal	小 627 kcal 中 743 kcal	小 608 kcal 中 718 kcal	小 686 kcal 中 814 kcal	小 638 kcal 中 740 kcal
たんぱく質	小 23.3 g 中 26.4 g	小 24.2 g 中 27.6 g	小 26.5 g 中 30.8 g	小 22.5 g 中 26 g	小 28.7 g 中 33.2 g
えんぶん	小 2.3 g 中 2.8 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 1.6 g 中 2 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あか	とうふ ぶたにく とりにく さつまあげ あつあげ みそ きゅうりにゅう	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ きゅうりにゅう	かます とりにく あつあげ ぎゅうりにゅう	ぶたにく とりにく だいず ひじき ハム きゅうりにゅう	ぶたにく だいず とうふ なたまき ちりめんじゃこ わかめ きゅうりにゅう
みどり	たけのこ にんじん アスパラガス こんにやく キャベツ たまねぎ えのきたけ コーン	こまつな キャベツ もやし にんじん きりほしだいごん こんにやく ねぎ レモン	キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン ねぎ だいごん えのきたけ ごぼろ にんじん こまつなこんにやく	たまねぎ にんじん セロリ コーン えだまめ キャベツ きゅうり コーン かんきつだもの	キャベツ こまつな きゅうり コーン にんじん だいごん えのきたけ ねぎ
き	こめ さとう かたりに あぶら じゃがいも	こめ かたりに さとう あぶら じゃがいも	こめ ごまあぶら さとう あぶら じゃがいも さつまいも	こめ くるまい あぶら ルウ さとう	こめ こめ かたりに あぶら くるまふ さとう
こんだて	8 ピビンバ(しおナムル) 牛乳 ピビンバ(にいくため) さくらんぼゼリー むぎごはん ワンタンスープ	9 コールスローサラダ 牛乳 しろみざかなフライ こじんようソース さんじょう こむぎいりコッペパン マカロニ トマトスープ	10 わかめのすのもの 牛乳 かみかみどんのぐ ごはん ごじる	11 こんにやくサラダ 牛乳 あげたしとうふのそぼろあんかけ ごはん にらたまじる	12 きりほしだいごんやきそば 牛乳 さけのマスタードやき ごはん こまつなのみそ煮
エネルギー	小 640 kcal 中 758 kcal	小 608 kcal 中 744 kcal	小 597 kcal 中 706 kcal	小 638 kcal 中 764 kcal	小 597 kcal 中 708 kcal
たんぱく質	小 23.5 g 中 27.2 g	小 24.4 g 中 29 g	小 26.7 g 中 30.6 g	小 22.3 g 中 26.6 g	小 28 g 中 32.6 g
えんぶん	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.9 g 中 3.5 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.4 g
あか	ぶたにく なたまき やきぶた ぎゅうりにゅう	ホキ ウィンナー ひよこまめ きゅうりにゅう	ぶたにく あつあげ だいず みそ わかめ きゅうりにゅう	とうふ ぶたにく かまぼこ たまご きゅうりにゅう	さけ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうりにゅう
みどり	ぜんまい しいたけ たけのこ もやし こまつな にんじん にら ねぎ えのきたけ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ セロリ トマト えんどうまめ パセリ	ごぼろ にんじん ピーマン こまつな きりほしだいごんこんにやく ねぎ きゅうり みかんかん だいごん	たまねぎ にんじん こまつな きゅうりこんにやく キャベツ にら えのきたけ	にんじん キャベツ ピーマン もやし きりほしだいごん ねぎ たまねぎ えのきたけ こまつな
き	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま ワンタン セリー	パン あぶら パンこ オリーブオイル じゃがいも あかいんげんまめ マカロニ	こめ あぶら さとう かたりに	こめ かたりに あぶら さとう	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも

★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、むし菌を予防しましょう！



	月	火	水	木	金
こんだて	15 しょうゆフレンチ かみかみスタミナレバー あじつけのり ごはん もずくの スープ	16 カリコリアさづけ いかのびりからやき ごはん マーボー あつあげ	17 アーモンドいりサラダ バジルチキン コーンライス あさりの とうじゅう クリームスープ	18 キャベツのしおこんぶサラダ あじのしょうがやき ごはん こうやどうふの うまに 食育の日・旬を食べよう献立	19 たくあんあえ ちくわのいそべあげ ミニさきだんご きつねじる こめこめん
エネルギー	小 647 kcal 中 756 kcal	小 612 kcal 中 723 kcal	小 601 kcal 中 715 kcal	小 589 kcal 中 704 kcal	小 669 kcal 中 831 kcal
たんぱく質	小 28.7 g 中 33.2 g	小 29.4 g 中 33.8 g	小 26 g 中 30.3 g	小 28 g 中 32.8 g	小 28.5 g 中 35.3 g
えんぶん	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.9 g 中 3.4 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.5 g 中 3 g
あか	ぶたにく ぶたレバー たいず かまぼこのり もずく とうふ ぎゅうにゅう	いか あつあげ ぶたにく たいず ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン あさり とうじゅう ぎゅうにゅう	あじ しおこんぶ こうやどうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおりのり ぎゅうにゅう
みどり	にら こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	きゅうり だいこん にんじん たけのこ ねぎ もやし たまねぎ しいたけ	コーン にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ しらたき こまつな	たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり たくあん
き	こめ あぶら さとう ごま	こめ ごま ごまあぶら さとう かたくりこ	こめ アーモンド オリーブオイル さとう じゃがいも ルウ	こめ オリーブオイル じゃがいも さとう あぶら	こめこめん こむぎこ あぶら ごま さきだんご
こんだて	22 ごまあえ あつやきたまご ゆかりごはん しお にくじゃが	23 はるさめサラダ あげぼうぎょうざ ごはん ごまたんたん スープ	24 ヨーグルト たいずいりサラダ むぎごはん チキンカレー	25 ちゅうかきゅうり さんしょうキャベツのホイコーロ ごはん ちゅうか コーンスープ	26 なっとうのごさいあえ ししゃものなんばんづけ ごはん とんじる
エネルギー	小 615 kcal 中 723 kcal	小 677 kcal 中 774 kcal	小 686 kcal 中 774 kcal	小 583 kcal 中 701 kcal	小 628 kcal 中 777 kcal
たんぱく質	小 24.6 g 中 28.2 g	小 22.8 g 中 25.5 g	小 25.8 g 中 27.6 g	小 25.6 g 中 29.7 g	小 26 g 中 31.6 g
えんぶん	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.7 g
あか	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく ハム とうふ ぎゅうにゅう	とりにく たいず ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	ししゃも なっとう ひじき かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう
みどり	こまつな キャベツ もやし たまねぎ にんじん しらたき グリンピース	キャベツ にんじん もやし きゅうり えのきたけ メンマ こまつな にら	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり アスパラガス	キャベツ ビーマン にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ コーン	ねぎ にんじん ほうれんそう たくあん のぎわなづけ だいこん ごぼう こんにやく
き	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	こめ ぎょうざのかわ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	こめ はんこ あぶら さとう ごま じゃがいも
こんだて	29 メロン かいそうサラダ むぎごはん なすとトマトの ハヤシソース	30 しらたきのツルツルいため さばのカレーたつた ごはん あさりの みそじる	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 ぶたにく	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 655 kcal 中 781 kcal	小 620 kcal 中 730 kcal	小 631 kcal 中 830 kcal	小 20.5~31.6 g 中 27.0~41.6 g	小 2.6 g 中 3.2 g
たんぱく質	小 21.5 g 中 24.5 g	小 24.8 g 中 28.8 g	小 20.5~31.6 g 中 27.0~41.6 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.6 g 中 3.2 g
えんぶん	小 2.6 g 中 3.2 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2g 未満 中 2.5g 未満	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.6 g 中 3.2 g
あか	ぶたにく わかめ きわかめ ツナ ぎゅうにゅう	さば ベーコン とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	体を成長させるものになる食品	体を成長させるものになる食品	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 トマト キャベツ きゅうり メロン	にんじん もやし こまつな しらたき コーン ねぎ キャベツ えのきたけ	体のちようしをとのえる食品	体のちようしをとのえる食品	体のちようしをとのえる食品
き	こめ おおむぎ あぶら ルウ ごまあぶら さとう ごま	こめ かたくりこ 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	体をうごかすエネルギーのものになる食品	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。

6月の三条産品
キャベツ
アスパラガス
こめ ぶたにく

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、歯ごたえもあって、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。