



令和5年度

6月 きゅうしよくだより ①

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

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。

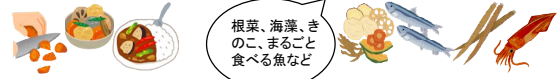
よくかんで丈夫な歯をつくろう！

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

よく噛んで食べるにはどうしたらいいの？

- ① 食材を大きめに切る
- ② 噛み応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



おすすめカミメニュー「たくあんのごま和え」

クックパッド 三条市で検索

- 【材料 4人分】
- たくあん 3~4切れ
 - もやし 1/2袋
 - にんじん 2cm
 - きゅうり 1本
 - ★しょうゆ 小さじ1と1/2
 - ★ごま油 小さじ1
 - ★白いりごま 小さじ1



【作り方】

- ①たくあん・にんじん・きゅうりをせん切りにする。
- ②もやしとにんじんをゆで、水気を切る。
- ③ボウルに★を入れて混ぜ、①②を加えて和える。
- ④もやしをキャベツにしてもおいしいです！

漬物を刻んで和え物に加えると、味や食感のアクセントになりおすすめ！塩味が強いので、調味料を少なめにすると良いでしょう★

よくかむとどんな効果があるの？

①肥満予防

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

食べ物が細かくなり、消化しやすくなります。



噛む時に口を閉じていますか？口が開いたまま噛んでいると、中が腐ってかっこの悪いばかりでなく、よく噛むことができません。口を閉じ、ほっぺやあごを、上下左右にしっかり動かして噛むことを意識してみましょう。

③むし歯を防ぐ

むし歯を防ぐ働きのあるた液がたくさん出ます。



④記憶力アップ

脳が刺激され、働きが活発になります。



6月の給食の予定

- 1日(木)・2日(金) 一ノ木戸小5年生なし
- 13日(火) 第二中なし
- 19日(月) 一ノ木戸小なし

28日(水)、29日(木) 一ノ木戸小6年生なし



6月から、小学校1年生の牛乳は、他の学年と同じ200mlの牛乳になります。

	月	火	水	木	金
こんだて	6月の三条産品 たまねぎ アスパラガス こまつな キャベツ なす ほうれんそう こめ		基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅい)	1 ポテのピリカラいため 牛乳 いがのしおこうじやき 中学のみチーズ ごはん ごまとんじる	2 かんきつくだもの こまつななどだいのサラダ むぎごはん ポークカレー
	エネルギー	小 635 kcal 中 847 kcal	小 573 kcal 中 716 kcal	小 636 kcal 中 753 kcal	
	たんぱく質	小 28.6g 中 35.3g	小 28.6g 中 35.3g	小 22.2g 中 25.7g	
	えんぶん	小 2g 中 2.5g	小 2.1g 中 2.8g	小 2.3g 中 2.8g	
あか	郷土料理紹介「車麩を使った料理」 麩は、小麦粉のタンパク質を利用した加工食品です。いろいろな種類があり、ドーナツのような形の車麩は、三条の特産品のひとつです。もともとは煮物で食べられていましたが、最近では、カツや揚げ煮、チャンプルーなど、様々な料理で親しまれています。		給食では味噌汁や鍋物、揚げ煮などのさまざまな調理法で登場します。		
みどり	5 バンバンジー 牛乳 まめコロッケ キムチ チャーハン きりぼし だいこんり わかめスープ	6 アスパラいりソテー 牛乳 トロアジのしおやき おさつスティック ごはん おやこじる	7 ちゅうかきゅうり 牛乳 ホイコーロー ごはん チンゲンサイスープ	8 おひたし 牛乳 とちおあぶらあげのあまに *おしるにいれてたべよう こめこめん わふうじる	9 キャベツのうめあえ 牛乳 ポテとレバーのアーモンドあえ ごはん なめこじる
エネルギー	小 615 kcal 中 737 kcal	小 564 kcal 中 666 kcal	小 595 kcal 中 701 kcal	小 580 kcal 中 733 kcal	小 638 kcal 中 752 kcal
たんぱく質	小 26.6g 中 31.1g	小 27.5g 中 32.1g	小 25.4g 中 29.1g	小 29.2g 中 36.2g	小 25.6g 中 29.4g
えんぶん	小 2.3g 中 3g	小 1.5g 中 1.7g	小 2.4g 中 2.8g	小 2.2g 中 2.5g	小 2.1g 中 2.3g
あか	ぶたにく まめコロッケ とりにく わかめ ベーコン きゅうりこゆう	アジ ベーコン とりにく たまご きゅうりこゆう	ぶたにく みそ とうふ ベーコン きゅうりこゆう	とりにく あぶらあげ きゅうりこゆう	とりにく ぶたレバー みそ ハム とうふ
みどり	にんじん はくさいキムチ ねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	キャベツ エリンギ にんじん アスパラガス にんにく たまねぎ こまつな えのきたけ たけのこ	キャベツ にんじん ピーマン ねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり チンゲンサイ たまねぎ しいたけ	たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	キャベツ きゅうり にんじん うめぼし なめこ えのきたけ だいこん ねぎ こまつな
き	ごはん あぶら さとう パンこ こむぎご ぎま	ごはん あぶら かたくりこ デザート	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら ラーゆ じゃがいも	こめこめん さとう	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう アーモンド

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。

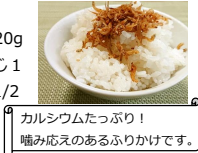
★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。



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。おやつのお食べ方を見直してみましょう。

おやつとおし歯

歯の表面やすき間にひそむミュータンス菌は、砂糖をえさに酸をつくり、少しずつ歯をとかしてむし歯にします。アメやキャラメルなど、砂糖が多く歯にくっつきやすいものは、むし歯の原因になりやすいので気をつけましょう。おやつ後は、歯みがきやブクブクうがい忘れずに！



おすすめカミカミメニュー「じゃこふりかけ」

【材料 4人分】

- ちりめんじゃこ 20g
- ★砂糖・ごま 各小さじ1
- ★みりん 小さじ1/2
- 油 (炒め用)

【作り方】

- ①フライパンに油をしき、ちりめんじゃこを炒める。
- ②★を加えて混ぜ合わせるように炒め、水分を飛ばす。

上手なおやつのお食べ方

①内容に気をつけて！

スナック菓子やチョコなどは、塩や砂糖、油の多いものは回数を減らしましょう。



↑おすすめのおやつ↑

②量に気をつけて！

1日150~200kcalが目安です。食べ過ぎは食事に影響します。お菓子は袋ごとではなく、お皿に取り分けて、量を決めて食べましょう。



栄養表示でカロリーを確認してみよう！

③時間に気をつけて！

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。また、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。



のぞいてみよう 世界の給食 第二回 フランスの学校給食

フランスの給食は、コース料理と同じく、前菜・主菜・副菜・パン・デザートで構成され、フランスパンなど伝統的な食べ物も提供されるそうです。食堂の好きな席で会話を楽しみながら食べます。先生が別の部屋で食べるころも日本との違いです。
(参考：農林水産省HP)

フレッシュ通信 ~旬を食べよう！~

6月「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有り、歯ごたえもあるので、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。

	月	火	水	木	金
こんだて	12 メロン うまいかサラダ むぎごはん ハヤシソース	13 ごまつなサラダ ししゃものおこのみあげ ごはん あつあげのそぼろに	14 おかかあえ とりのからあげ とうにゅうデザート ちらしずし すましじる	15 わかめのすのもの かみかみどんのぐ ごはん しおちゃんこふ〜スープ	16 キャベツのたくあんあえ アジのチリソース ごはん たまねぎのみそじる
エネルギー	小 665 kcal 中 789 kcal	小 712 kcal 中 — kcal	小 659 kcal 中 776 kcal	小 596 kcal 中 700 kcal	小 593 kcal 中 703 kcal
たんぱく質	小 26.5 g 中 30.5 g	小 27.8 g 中 — g	小 24 g 中 27.8 g	小 26.7 g 中 30.5 g	小 23.6 g 中 27.4 g
えんぷん	小 2.8 g 中 3.5 g	小 2.1 g 中 — g	小 2.9 g 中 3.2 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.7 g
あか	ぶたにく いか わかめ きゅうにゆう	ししゃも あおのり たまご ハム なまあげ とりにく きゅうにゆう	とりにく かつおぶし かまぼこ とうふ きゅうにゆう	ぶたにく みそ わかめ あぶらあげ とりにく きゅうにゆう	アジ なまあげ みそ きゅうにゆう
みどり	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく りんご トマト キャベツ きゅうり えだまめ メロン	ごまつな キャベツ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ もやし しいたけ さやいんげん	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごまつな ねぎ しいたけ	ごぼう にんじん たまねぎ きりぼしだいこん ごんにやく ピーマン しょうが きゅうり みかん キャベツ たら ねぎ にんにく しょうが	キャベツ ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん たくあん たまねぎ えのきたけ ごまつな
き	むぎごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう	ごはん むぎごこ あぶら さとう かたくりこ	ちらしずし かたくりこ こめこ デザート	ごはん あぶら さとう かたくりこ くるまふ じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも
こんだて	19 くきわかめのきんぴら いろどりたまごやき ごはん しおにくじゃが	20 えだまめサラダ ウインナーのカレーソース ごはん キャベツふうスープ	21 しょうゆフレンチ とりにくのてりやき カリカリうめごはん あさりいりみそじる	22 きりぼしナムル ぎょうざロール ごはん マーボー豆腐	23 ひじきいりサラダ しろみぎかなのオニオンソース ごはん アスパラとほたてのシチュー
エネルギー	小 — kcal 中 762 kcal	小 593 kcal 中 746 kcal	小 601 kcal 中 706 kcal	小 690 kcal 中 804 kcal	小 665 kcal 中 796 kcal
たんぱく質	小 — g 中 32.5 g	小 25.2 g 中 30.5 g	小 27.4 g 中 31.6 g	小 26.6 g 中 30.2 g	小 28 g 中 32.8 g
えんぷん	小 — g 中 3.6 g	小 2.7 g 中 3.5 g	小 3.1 g 中 3.6 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 3.1 g 中 3.8 g
あか	たまご とりにく さつまあげ ぶたにく くきわかめ きゅうにゆう	ウインナー ツナ にくだんご きゅうにゆう	とりにく ハム あさり なまあげ みそ きゅうにゆう	ぎょうざロール とりにく ぶたにく とうふ みそ きゅうにゆう	ホキ ひじき だいず ハム ほたてがき きゅうにゆう チーズ
みどり	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ごぼう ごんにやく さやいんげん	キャベツ ごまつな えだまめ きゅうり とうもろこし りんご たまねぎ にんじん エリンギ トマト	ほうれんそう もやし にんじん ごまつな えのきたけ うめぼし	きりぼしだいこん ごまつな もやし にんじん とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ たら ねぎ しいたけ	とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム アスパラガス
き	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	コンパニ カールルウ さとう オリーブゆ じゃがいも	ごはん あぶら じゃがいも	ごはん こむぎこ さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ホワイトルウ
こんだて	26 あおのりポテト ハンバーグデミソースかけ ごはん やさいスープ	27 いそかあえ いわしのうめに ごはん なすのやながわふう	28 ごんにやくサラダ あげだしのごまつソース ごはん ごまつなのみそじる	29 きりぼしだいこんのやきそばふう さぼのごうみやき ごはん もずくのおすまし	30 わふうサラダ とりにくとだいのずのカミカミあげ ごはん はるさめスープ
エネルギー	小 589 kcal 中 711 kcal	小 596 kcal 中 702 kcal	小 615 kcal 中 746 kcal	小 605 kcal 中 719 kcal	小 651 kcal 中 769 kcal
たんぱく質	小 21.5 g 中 25.2 g	小 26.7 g 中 31.2 g	小 20.5 g 中 24 g	小 24.9 g 中 29 g	小 23 g 中 26.2 g
えんぷん	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.4 g
あか	ハンバーグ ウインナー きゅうにゆう あおのり	いわし ぶたにく たまご きゅうにゆう のり	とうふ かまぼこ あぶらあげ みそ きゅうにゆう	さぼ ぶたにく のり もずく とうふ きゅうにゆう	とりにく だいず ベーコン きゅうにゆう
みどり	キャベツ たまねぎ にんじん ごまつな セロリ	ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし たまねぎ なす ごぼう さやえんどう ごんにやく しいたけ	にんじん きゅうり もやし ごんにやく キャベツ ごまつな えのきたけ たまねぎ ねぎ	にんじん キャベツ ピーマン きりぼしだいこん ごまつな えのきたけ ねぎ	キャベツ しょうが きゅうり にんじん とうもろこし チンゲンサイ もやし たまねぎ きくらげ
き	ごはん じゃがいも	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ごはん かたくりこ ごま こむぎこ さとう	ごはん あぶら じゃがいも	ごはん かたくりこ こめこ じゃがいも あぶら さとう

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。