



## よくかんで丈夫な歯をつくろう!



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。

### 歯をじょうぶにするおもな栄養と食べ物

<b>カルシウム: 歯の原料になる</b> 	<b>ビタミンA: 歯茎を丈夫にする</b> 
<b>たんぱく質: 歯や歯茎のもとになる</b> 	<b>ビタミンC: 歯の成長を助ける</b> 

### 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  
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

おすすめカミカミメニュー「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。

濃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、中が見えてかっこ悪いばかりでなく、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よう。



#### 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

- 13日(火)、14日(水) 後期課程給食なし
- 14日(水)、15日(木) 6年生給食なし
- 13日(火)、14日(水)、15日(木) 2年生給食試食会

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	<b>6月の三茶産品</b> キャベツ たまねぎ アスパラガス こまつな なす ほうれんそう こめ		<b>基準</b> 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)	<b>1</b> あぶらあげのごまずあえ 牛乳 たまごやき	<b>2</b> ごまあえ 牛乳 とりとだいたずのカミカミあげ さつまいもチップス
エネルギー	前期 635 kcal 後期 847 kcal	前期 614 kcal 後期 725 kcal	前期 691 kcal 後期 808 kcal	前期 662 kcal 後期 790 kcal	前期 639 kcal 後期 765 kcal
たんぱく質	前期 30.4 g 後期 35.1 g	前期 23.8 g 後期 28.3 g	前期 29.6 g 後期 34.1 g	前期 30.4 g 後期 35.1 g	前期 25.2 g 後期 29.4 g
えんぶん	前期 2.3 g 後期 2.9 g	前期 2.1 g 後期 2.4 g	前期 2.1 g 後期 2.3 g	前期 2.3 g 後期 2.9 g	前期 2.2 g 後期 2.8 g
あかみどり	主食(しゅじやく) 副菜(ふくさい) ごはん しおにくじゃが	ごはん しおにくじゃが	ごはん わかめのみそしる	ごはん まめのかくれんぼしる	ごはん あつあげのカレーそぼろに
き	体を成長させるものになる食品 体のちようしよをとのえる食品 体をうごかすエネルギーのものになる食品	きゆうにゆう たまご あぶらあげ ぶたにく こまつな もやし にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ にんにく	きゆうにゆう とりく だいたず とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも	きゆうにゆう ぶたにく さつまいも ツナ とうふ あぶらあげ だいたず みそ のり
こんだて	<b>5</b> いそマヨあえ 牛乳 カミカミきんぴらどんのぐ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん まめのかくれんぼしる	<b>6</b> コーンおひたし 牛乳 ししゃもフライ ごはん あつあげのカレーそぼろに	<b>7</b> パンパンジー 牛乳 ポークしゅうまい キムチチャーハン はるさめスープ	<b>8</b> ひじきのいために 牛乳 いかのしおごうじやき アップルシャーベットの ごはん みそかきたまじる	<b>9</b> きりぼしだいこんサラダ 牛乳 おからドーナツ こめこめん カレーなんぼんじる
エネルギー	前期 662 kcal 後期 790 kcal	前期 612 kcal 後期 758 kcal	前期 612 kcal 後期 726 kcal	前期 699 kcal 後期 867 kcal	前期 639 kcal 後期 765 kcal
たんぱく質	前期 30.4 g 後期 35.1 g	前期 27.7 g 後期 33.4 g	前期 28.7 g 後期 33.1 g	前期 28.8 g 後期 34.7 g	前期 25.2 g 後期 29.4 g
えんぶん	前期 2.3 g 後期 2.9 g	前期 2.2 g 後期 2.8 g	前期 2.7 g 後期 3 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2.2 g 後期 2.8 g
あかみどり	きゆうにゆう ぶたにく さつまいも ツナ とうふ あぶらあげ だいたず みそ のり きくらげ ごぼう にんじん しいたけ ほうれんそう キャベツ こまつな たまねぎ ピーマン	きゆうにゆう ししゃも かつおぶし とりく あつあげ こまつな もやし コーン たまねぎ しいたけ	きゆうにゆう ぶたにく とりく なんと にんにく ほうさいキムチ にんじん なら もやし きゅうり キャベツ たまねぎ きくらげ こまつな しょうが	きゆうにゆう いか ひじき ちくわ だいたず たまご とうふ みそ ごぼう にんじん いんげん たまねぎ えのきだけ こまつな りんご	きゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ ツナ にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり にんじん
き	こめ むぎ あぶら さとう ごま パンエッグマヨネーズ	こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも	こめ ごまあぶら ごま さとう はるさめ	こめ さとう あぶら じゃがいも	こめこめん あぶら さとう ごまあぶら ごま

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。



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。おやつのは、歯みがきやフックラうがい忘れずに！



### 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。お菓子は袋に分けて、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よう！

#### ③時間に気をつけて！

食事をおいしく、しっかりと食べるためにも、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。



### おすすめカミカメニュー「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）



カルシウムたっぷり！  
噛み応えのあるふりかけです。

【作り方】

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

### 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ところも日本との違いです。（参考：農林水産省HP）

美食の街パリを首都に持つフランスの子どもの食生活は、どんな給食を食べしているのかな。

### 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 さきみどきゅうりのちゅうがあえ さんじょうキャベツのホイコーロー	13 しおナムル いかのかりんあげ	14 アーモンドサラダ ダンドリーチキン	15 のりずあえ さばのおろしソース	16 メロン うまいかサラダ
エネルギー	前期 612 kcal 後期 727 kcal	前期 621 kcal 後期 727 kcal	前期 665 kcal 後期 727 kcal	前期 626 kcal 後期 745 kcal	前期 643 kcal 後期 764 kcal
たんぱく質	前期 25.9 g 後期 30 g	前期 28.1 g 後期 30 g	前期 28.3 g 後期 30 g	前期 26.2 g 後期 30.9 g	前期 23.5 g 後期 28.6 g
えんぶん	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.7 g	前期 1.8 g 後期 2.3 g	前期 2.8 g 後期 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりく どうふ なるともずく	ぎゅうにゅう いか たまご	ぎゅうにゅう とりく ヨーグルト ハム ほうたて	ぎゅうにゅう さば ツナ のり とりく なるとも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ いか
みどり	キャベツ ねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく きゅうり たまねぎ えのきだけ	もやし きゅうり にんじん コーン こまつな たまねぎ	コーン にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ アスパラガス	だいこん こまつな もやし にんじん キャベツ いら えのきだけ しいたけ ねぎ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ きゅうり メロン
き	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま	こめ かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら	こめ アーモンド さとう あぶら じゃがいも バター	こめ かたくりこ あぶら さとう くるまふ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま
こんだて	19 キャベツのこんぶつけ あじフライ	20 えだまめサラダ ウインナーカレーソース	21 ゆかりあえ しろみぎかなのレモンソース	22 じゃがチーズ ハンバーグわふうソース	23 なすのみそいため とろあじのしおやき
エネルギー	前期 624 kcal 後期 733 kcal	前期 624 kcal 後期 760 kcal	前期 621 kcal 後期 734 kcal	前期 621 kcal 後期 746 kcal	前期 586 kcal 後期 727 kcal
たんぱく質	前期 27.8 g 後期 32.1 g	前期 26.8 g 後期 31.6 g	前期 27.7 g 後期 32.4 g	前期 29.5 g 後期 35.2 g	前期 28.2 g 後期 34.7 g
えんぶん	前期 2.6 g 後期 2.9 g	前期 3 g 後期 3.6 g	前期 2.3 g 後期 2.9 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 2 g 後期 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう あじ こんぶ あぶらあげ みそ チーズ	ぎゅうにゅう ウインナー とりく ヨーグルト	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく どうふ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ えび ほうたて いか	のみヨーグルト あじ ぶたにく とりく たまご みそ
みどり	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たくあん こまつな たまねぎ えのきだけ	たまねぎ キャベツ えだまめ にんじん コーン セロリー	レモン キャベツ きゅうり だいこん ねぎ にんじん しめじ ごぼう	しょうが たまねぎ にんじん コーン キャベツ もやし	なす にんじん たまねぎ ピーマン しめじ たけのこ こまつな
き	こめ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも	パン さとう あぶら じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくりこ
こんだて	26 ヨーグルトあえ ドライカレー	27 にんじんのしりしり とりくのごまだれがけ	28 チョコレギサラダ ほうぎょうざ	29 わふうマカロニサラダ いわしのうめ	30 いそかあえ だいたずコロツケ
エネルギー	前期 656 kcal 後期 778 kcal	前期 642 kcal 後期 758 kcal	前期 648 kcal 後期 766 kcal	前期 621 kcal 後期 734 kcal	前期 663 kcal 後期 773 kcal
たんぱく質	前期 23.8 g 後期 28.4 g	前期 29 g 後期 33.6 g	前期 23.8 g 後期 27.9 g	前期 26.3 g 後期 30.5 g	前期 26 g 後期 29.4 g
えんぶん	前期 1.9 g 後期 2.3 g	前期 2 g 後期 2.3 g	前期 1.9 g 後期 2.2 g	前期 1.9 g 後期 2.4 g	前期 2.6 g 後期 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ヨーグルト とりく	ぎゅうにゅう とりく ツナ たまご ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりく どうふ みそ のり	ぎゅうにゅう いわし ツナ かつおぶし どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう だいたず ぶたにく かまぼこ たまご のり
みどり	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ももりんご フランス コーン	にんじん きりぼしだいこん ごぼう ねぎ しいたけ えのきだけ	キャベツ ほうれんそう コーン にんにく しょうが にんじん ねぎ チンゲンサイ いら たけのこ しいたけ	たまねぎ キャベツ コーン だいこん にんじん なめこ ねぎ	ほうれんそう もやし にんじん なす たまねぎ ごぼう きぬさや しいたけ
き	こめ むぎ あぶら じゃがいも	こめ ごま さとう かたくりこ ごまあぶら	こめ あぶら ごま ごまあぶら	こめ マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	こめ 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。



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、左側が前期課程、右側が後期課程です。