



令和5年度

6月 きゅうしょくだより ①

嵐南小学校調理場
Tel (33) 2124
Fax (33) 2125

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

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 ぽわんに★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 どんないい効果があるの？

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ましょ。



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) 第一中なし
- 7日(水)、8日(木) 嵐南小5年なし
- 13日(火)、14日(水) 第一中なし

- 21日(水) 第一中なし
- 21日(水)、22日(木) 嵐南小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	6月の三条産品 たまねぎ アスパラガス キャベツ こまつな なす ほうれんそう こめ		基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)	1 キャベツとじゃこのいためもの 牛乳 いかのしおこうじやき	2 ヨーグルトあえ 牛乳 だいたいドライカレー *むぎごはんにかけてたべよう
エネルギー			小 635 kcal 中 847 kcal	小 591 kcal 中 - kcal	小 657 kcal 中 781 kcal
たんぱく質			小 20.9 g 中 27.0 g	小 30.9 g 中 - g	小 23.3 g 中 26.7 g
えんぶん			小 2.0 g未満 中 2.5 g未満	小 2.0 g 中 - g	小 1.8 g 中 2.2 g
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、チャンプルなど、様々な料理で親しまれています。		体を成長させるものになる食品 体のちようしをととのえる食品 体をうごかすエネルギーのものになる食品	きゅうにゅう いか ちりめんじゃこ とりにく あつあげ みそ キャベツ ピーマン にんじん とうろこし たいこん ごぼう こまつな ねぎ まいたけ ごはん ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく たいず ウィンナー ヨーグルト にんじん たまねぎ えだまめ アスパラガス マッシュルーム りんご おうとう はくとう ラフランス ごはん むぎゼリー あぶら カレールフ じゃがいも
みどり	5 パンバンジーサラダ 牛乳 しゅうまい2こ キムチ チャーハン	6 アスパラいりひじきいため 牛乳 とろあじのしおやき さつまいもスティック ごはん おやこじる	7 カリコリアえ 牛乳 ホイコーロー ごはん もずくスープ	8 くきわかめのきんぴら 牛乳 あつやきたまご うめごはん しおにくじゃが	9 メロン 牛乳 うまいカサダ むぎごはん ハヤシソース
エネルギー	小 585 kcal 中 719 kcal	小 606 kcal 中 732 kcal	小 582 kcal 中 681 kcal	小 621 kcal 中 732 kcal	小 625 kcal 中 743 kcal
たんぱく質	小 24.9 g 中 29.7 g	小 30.1 g 中 34.2 g	小 24.9 g 中 28.7 g	小 23.8 g 中 27.5 g	小 22.5 g 中 25.7 g
えんぶん	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.9 g 中 3.3 g	小 2.6 g 中 3.0 g
あか	きゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ ベーコン	きゅうにゅう とろあじ ひじき たまご とりにく ぶたにく	きゅうにゅう ぶたにく みそ みそ ベーコン もずく とうふ	きゅうにゅう たまご ぶたにく くきわかめ	きゅうにゅう ぶたにく いか わかめ
みどり	にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ チンゲンサイ えのきたけ きりしだいこん	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ ほうれんそう えのきたけ たけのこ	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ きゅうり しそ たまねぎ えのきたけ	にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ きやいんげん	にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ えだまめ メロン
き	ごはん あぶら さとう ごま	ごはん さとう あぶら さつまいも	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん むぎ じゃがいも ハヤシルウ

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ため、おやつの後は、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)



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】

- 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ましょう！

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。



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と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月は「キャベツ」

三条のキャベツは、主に信濃川河川敷の粟林・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 わかめときゅうりのずのもの まめコロッケ ひじきふりかけ*ごはんにかけて食べよう	13 きりぼしナムル チーズスタッカルビ	14 ごまつなサラダ ししゃもいそべあげ	15 おひたし とちのおあぶらあげあまに さきだんご こめこめん	16 ちゅうかきゅうり かみかみどんのく *むぎごはんにかけて食べよう
エネルギー	小 624 kcal 中 743 kcal	小 591 kcal 中 - kcal	小 631 kcal 中 - kcal	小 662 kcal 中 788 kcal	小 586 kcal 中 695 kcal
たんぱく質	小 22.6 g 中 26.4 g	小 28.7 g 中 - g	小 26.3 g 中 - g	小 30 g 中 34.7 g	小 24.7 g 中 28.5 g
えんぷん	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 - g	小 1.7 g 中 - g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう ひじき だいず ぶたにく とりにく わかめ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ツナ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず あぶらあげ
みどり	きゅうり みかん キャベツ にんじん	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ	ごまつな キャベツ にんじん もやし 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	にんじん ごぼう たまねぎ きりぼしだいこん ピーマン
き	ごはんとあぶら はるさめ くるまふ	ごはんとさとう あぶら	ごはんとたんぱらこ あぶら さとう かたくりこ	ごはんとこめこめん さとう さきだんご	ごはんとむぎあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも
こんだて	19 *食育の日 アーモンドあえ あじのチリソース	20 しょうゆフレンチ とりにくのピリカラヤキ	21 ひじきとだいずのサラダ しろみぎかなのオニオンソース	22 たくあんあえ ポテトとレバーのあまみそあえ	23 あおのりポテト ハンバーグデミソース
エネルギー	小 624 kcal 中 741 kcal	小 586 kcal 中 690 kcal	小 642 kcal 中 - kcal	小 624 kcal 中 728 kcal	小 620 kcal 中 754 kcal
たんぱく質	小 24 g 中 27.9 g	小 26.5 g 中 30.5 g	小 26.1 g 中 - g	小 23.3 g 中 26.8 g	小 25.9 g 中 31.7 g
えんぷん	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.0 g 中 2.2 g	小 2.0 g 中 - g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.0 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ハム あさり どうふ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ひじき だいず ほうたけ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー みそ あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり わかめ えび あさり
みどり	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	ほうれんそう もやし にんじん ごまつな	きゅうり キャベツ にんじん アスパラガス エリンギ	きゅうり にんじん たくあん なめこ えのきたけ だいこん ねぎ	にんじん たまねぎ もやし
き	ごはんとあぶら アーモンド じゃがいも	ごはんとあぶら じゃがいも	ごはんとあぶら じゃがいも ルウ バター	ごはんとじゃがいも あぶら さとう	ごはんとじゃがいも
こんだて	26 ナムル ぎょうざロール	27 チーズいりえだまめサラダ ワインナーカレーソース	28 ごぼうサラダ あつあげのおろしソース	29 わふうサラダ とりにくとだいずのカミカミあげ	30 いそかあえ いわしのうめに
エネルギー	小 648 kcal 中 757 kcal	小 632 kcal 中 785 kcal	小 636 kcal 中 766 kcal	小 656 kcal 中 776 kcal	小 597 kcal 中 706 kcal
たんぱく質	小 26.6 g 中 30.5 g	小 27.4 g 中 32.7 g	小 19.8 g 中 24.2 g	小 21.8 g 中 25.2 g	小 25.7 g 中 30.2 g
えんぷん	小 2.3 g 中 2.7 g	小 3.0 g 中 3.7 g	小 1.7 g 中 1.8 g	小 2.0 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう ウィンナー ハム チーズ とりにく	ぎゅうにゅう あつあげ どうふ ハム みそ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう いわし たまご ぶたにく のり
みどり	もやし ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ	たまねぎ えだまめ キャベツ にんじん	だいこん にんじん きゅうり キャベツ ごぼう とうもろこし	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	にんじん ほうれんそう もやし とうもろこし たまねぎ
き	ごはんとあぶら さとう かたくりこ	パン カレールウ さとう あぶら じゃがいも	ごはんとあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ごはんとかたくりこ さとう じゃがいも あぶら はるさめ	ごはんとさとう

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、左側が小学校、右側が中学校です。