



令和5年度

6月 きゅうしょくだより ①

栄学校給食共同調理場
Tel (45) 5084
Fax (45) 5084

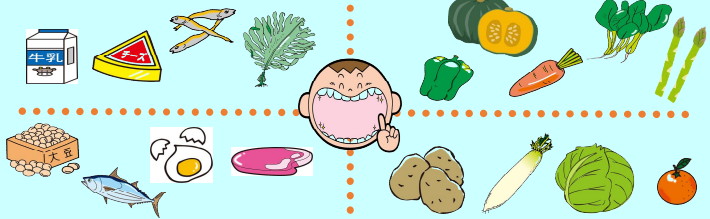
よくかんで丈夫な歯をつくらう!

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

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ましょう。



③むし歯を防ぐ

むし歯を防ぐ働きのある唾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。



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★

6月の給食の予定

- 1日(木)、2日(金) 栄北小6年なし
- 13日(火) 大面小5年なし・栄中なし
- 14日(水) 全小5年なし・栄中なし
- 15日(木) 栄中央小5年なし・栄北小5年なし

- 20日(火)、21日(水) 栄中なし
- 22日(木) 栄中央小6年なし
- 23日(金) 栄中央小6年なし 大面小5・6年なし
- 30日(金) 大面小4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	<p>6月の三条産品</p> <p>たまねぎ アスパラガス</p> <p>なす ほうれんそう</p> <p>キャベツ こまつな</p> <p>こめ</p>		<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳</p> <p>主菜(しゅい)</p>	<p>1</p> <p>カリコリアえ 牛乳</p> <p>さんじょうキャベツのホイコーロー</p>	<p>2</p> <p>ひじきとだいずのサラダ 牛乳</p> <p>しろみさかなのオニオンソースがけ</p>
エネルギー			小 635 kcal 中 847 kcal	小 589 kcal 中 689 kcal	小 649 kcal 中 774 kcal
たんぱく質			小 26.9g 中 30.7g	小 2.4g 中 2.8g	小 2.6g 中 3.0g
えんぶん			小 2g 中 2.5g	小 2.3g 中 2.8g	小 2.9g 中 3.7g
あか	<p>郷土料理紹介「車巻を使った料理」</p> <p>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巻は、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。</p> <p>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。</p>		<p>体を成長させるものになる食品</p>	<p>ぎゅうにゅう ふたにく みそ なるともずく とうふ</p>	<p>ぎゅうにゅう ホキ ひじき だいず ハム ふたにく どうにゅう</p>
みどり			小 2g 中 2.5g	小 2.3g 中 2.8g	小 2.9g 中 3.7g
き			小 2g 中 2.5g	小 2.3g 中 2.8g	小 2.9g 中 3.7g
こんだて	<p>5</p> <p>わふうサラダ 牛乳</p> <p>からつきエビとナッツのカミカミあげ</p> <p>ごはん はるさめスープ</p> <p>かみかみ献立</p>	<p>6</p> <p>くきわかめのきんぴら 牛乳</p> <p>たまごやき</p> <p>うめぼし</p> <p>ごはん しおにくじゃが</p>	<p>7</p> <p>ごぼうサラダ 牛乳</p> <p>サバのあげだしふう</p> <p>ごはん こまつなのみそしる</p>	<p>8</p> <p>メロン 牛乳</p> <p>うまいかサラダ</p> <p>むぎごはん ハヤシソース</p>	<p>9</p> <p>ハニーポテトサラダ 牛乳</p> <p>イカのおこしやき</p> <p>さつまいもチップス</p> <p>ごはん みそけんちん</p>
エネルギー	小 642 kcal 中 760 kcal	小 637 kcal 中 749 kcal	小 674 kcal 中 804 kcal	小 625 kcal 中 740 kcal	小 592 kcal 中 689 kcal
たんぱく質	小 25g 中 28.8g	小 25.7g 中 29.6g	小 25.2g 中 29.4g	小 24.8g 中 28.4g	小 27g 中 31.1g
えんぶん	小 2.4g 中 2.9g	小 3.4g 中 4g	小 1.6g 中 2g	小 2.4g 中 2.8g	小 1.7g 中 1.7g
あか	ぎゅうにゅう とりにく エビ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう たまご くきわかめ ふたにく	ぎゅうにゅう サバ ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ふたにく イカ わかめ	ぎゅうにゅう イカ とりにく あぶらあげ とうふ みそ
みどり	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 ごぼう たまねぎ いんげん うめ	にんじん だいこん きゅうり キャベツ ごぼう コーン たまねぎ こまつな えのきだけ	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 きゅうり キャベツ えだまめ メロン	にんじん えだまめ コーン だいこん ごぼう こまつな ねぎ まいたけ
き	ごはん かたくりこ こめ あぶら アーモンド さとう はるさめ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも くるまふ パター	ごはん かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎ	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら オリブ油 はちみつ さつまいもチップス

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菌にします。アメやキャラメルなど、砂糖が多く歯にこっつきやすいものは、むし菌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！



上手なおやつの食べ方

①内容に気をつけよう！

スナック菓子やチョコなどは、塩や砂糖、油の多いものは、回数減らしましょう。



↑おすすめのおやつ↑

②量に気をつけよう！

1日150~200kcalが目安です。食べ過ぎは食事に影響します。お菓子は袋を空けて、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てみよう！

③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。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。



おすすめのカミカメメニュー 「じゃこぶりかけ」

【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。



カルシウムたっぷり！
噛み応えのあるぶりかけです。

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 ちゅうかきゅうり カミガミどんのぐ レアチーズ *むぎごはんにかけてたべよう	13 フレンチサラダ ひじきいりどくせいハンバーグ *セルフハンバーガーにしてもおいしいよ	14 パンパンジー シュウマイ *ごまつな(い)り *きんたくごはん	15 アーモンドいりツナサラダ かぼちゃミートコロケ	16 アスパラガスいりひじきいため トロアジのしおやき
エネルギー	小 607 kcal 中 711 kcal	小 697 kcal 中 - kcal	小 582 kcal 中 - kcal	小 633 kcal 中 778 kcal	小 582 kcal 中 689 kcal
たんぱく質	小 24.5 g 中 28.1 g	小 28 g 中 - g	小 26.6 g 中 - g	小 20 g 中 23.1 g	小 30.1 g 中 35.4 g
えんぷん	小 1.9 g 中 2.5 g	小 3 g 中 - g	小 2.8 g 中 - g	小 1.6 g 中 1.9 g	小 2.9 g 中 3.5 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいたい あぶらあげ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく おから ひじき こうやどうふ マグロ ホタテ とりにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく とりにく わかめ ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく マグロ とりにく	ぎゅうにゅう トロアジ ぶたにく ひじき とりにく たまご
みどり	にんじん ごぼう 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 ごま	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン アスパラガス エリンギ	にんじん たまねぎ こまつな だいこん たけの こ さいい にんにく ねぎ しょうが きりぼしだいこん きゅうり もやし チンゲンサイ えのきたけ	にんじん かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン エリンギ いんげん トマト	にんじん アスパラガス たまねぎ ほうれんそう えのきたけ たけのこ
き	むぎごはん 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	コッパン さとう あぶら じゃがいも ごめこ	ごはん あぶら さとう こむぎご ごま	ごはん さとう かたくりこ こむぎご パンこ アーモンド あぶら	ごはん あぶら さとう かたくりこ
こんだて	19 しょうゆフレンチ アジのごまけチャップソース	20 きりぼしナムル チーズタッカルビ	21 アスパラガスのソテー ウイナーチーズロール	22 くわがめサラダ ジャンボあぶらげに *さきだんご *さけるにいれてもおいしいよ	23 わかめのすのもの きんぴらどんのぐ *むぎごはんにかけてたべよう
エネルギー	小 677 kcal 中 805 kcal	小 601 kcal 中 - kcal	小 713 kcal 中 - kcal	小 692 kcal 中 820 kcal	小 570 kcal 中 676 kcal
たんぱく質	小 28.5 g 中 33.1 g	小 28.3 g 中 - g	小 25.7 g 中 - g	小 31.6 g 中 36.4 g	小 27 g 中 31 g
えんぷん	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 - g	小 2.6 g 中 - g	小 3.5 g 中 4 g	小 2.1 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう アジ ハム こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご ベーコン どうふ	ぎゅうにゅう ウイナー チーズ ベーコン だいたいず イカ	ぎゅうにゅう とりにく くわがめ ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ とりにく
みどり	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	にんじん しょうが にんにく パセリ きりぼしだいこん ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ アスパラガス コーン セロリ にんにく マッシュルーム しらいげんまめ トマト パセリ	にんじん たまねぎ こまつな たけのこ わらび みずな うど しんじゆ キャベツ コーン	にんじん ごぼう いんげん まいたけ しょうが たけのこ きゅうり かぶ みかん にんにく キャベツ たら ねぎ えのきたけ さくらんぼ
き	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	ごはん さとう ごまあぶら ごま	ごはん こむぎこ あぶら オリーブゆ さとう	ごはん さとう かたくりこ こむぎご パンこ アーモンド あぶら	むぎごはん ごまあぶら さとう くるまふ
こんだて	26 かいそうサラダ マメなドライカレー	27 なつとうのごさいあえ ししゃもフライ	28 キャベツとじゃこのいためもの とりにくのピリカラやき	29 いそかあえ イワシのうめは *れいとうみかん	30 ゆかりあえ
エネルギー	小 607 kcal 中 722 kcal	小 650 kcal 中 808 kcal	小 570 kcal 中 671 kcal	小 651 kcal 中 761 kcal	小 634 kcal 中 749 kcal
たんぱく質	小 23.4 g 中 27.1 g	小 25.2 g 中 31.2 g	小 23.3 g 中 26.7 g	小 27.1 g 中 31.5 g	小 22.6 g 中 26 g
えんぷん	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ マグロ ウイナー	ジュア ししゃも ひじき なつとう あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう とりにく カタクチイワシ アサリ どうふ みそ	ぎゅうにゅう イワシ のり ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ どうふ
みどり	にんじん えだまめ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン アスパラガス マッシュルーム	にんじん こまつな もやし だいこん たまねぎ いんげん	にんじん キャベツ ピーマン コーン だいこん こまつな えのきたけ	にんじん うめ ほうれんそう もやし コーン たまねぎ なす ごぼう きぬさや みかん	にんじん しょうが きゅうり キャベツ しそ たまねぎ こまつな えのきたけ なめこ
き	むぎごはん あぶら こむぎご ごまあぶら さとう じゃがいも	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま じゃがいも さとう かたくりこ	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも	ごはん さとう かたくりこ あぶら	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも アーモンド 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。