



2019年

# 6月 きゅうしょくだより 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！

### 歯をし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>

### よくかむためにはどうしたらいいの？

- ①調理方法を工夫する  
大きく切ったり皮付きのまま使ったりする。
- ②かみごたえのある食材を取り入れる  
肉(赤身)や魚の干物、食物繊維が豊富な野菜やきのこなどを取り入れる。
- ③ゆとりのある食事時間を  
食事をゆっくり、よくかんで食べる時間をつくる。



### 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

食べ物が細くなり、消化しやすくなります。



#### ③むし歯を防ぐ

むし歯を防ぐ働きのある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(木) 一ノ木戸小5年なし
- 14日(金) 一ノ木戸小5年なし・一ノ木戸小1年保護者試食会
- 17日(月) 一ノ木戸小なし
- 21日(金) 第二中なし
- 27日(木) 一ノ木戸小6年なし
- 28日(金) 一ノ木戸小6年なし・第二中なし

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。



	3	4	5	6	7
こんだて	じゃこサラダ とりにくのトマトに ごはん こぼろの クリームスープ	わふうサラダ からつきえびのカミカミあげ ごはん チンゲンサイの スープ	カリコリアえ ホイコーロー ごはん もずくの スープ	くきわかめのきんぴら たまごやき うめぼし ごはん しお にくじゃが	アーモンドサラダ マメなドライカレー ヨーグルト むぎごはん コロコロ スープ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 698 kcal 中 825 kcal	小 674 kcal 中 799 kcal	小 621 kcal 中 731 kcal	小 672 kcal 中 789 kcal	小 644 kcal 中 781 kcal
たんぱく質	小 27.6 g 中 32 g	小 24.7 g 中 28.3 g	小 23.5 g 中 27.1 g	小 25.7 g 中 29.8 g	小 21.3 g 中 25.2 g
塩分	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.7 g 中 3 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.6 g 中 3.2 g
あかみどり	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ ぶたにく なまクリーム にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ パセリ ごぼう エリンギ えだまめ	ぎゅうにゅう とりにく えび だいたず ベーコン にんじん しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なると もずく とうふ にんじん キャベツ ピーマン しょうが ねぎ にんにく たけのこ だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ りんご	ぎゅうにゅう たまご くきわかめ ぶたにく にんじん ごぼう たまねぎ いんげん しいたけ	だいたず ぶたにく チーズ ハム ベーコン ヨーグルト にんじん たまねぎ しょうが にんにく えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし アスパラガス マッシュルーム
き	ごはん さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パター	ごはん かたくりこ こめこ あぶら アーモンド	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまこ あぶら	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも くるまふ パター	むぎごはん あぶら こむぎこ さとう アーモンド じゃがいも
こんだて	アスパラガスいりひじきいため スズキのしおやき ごはん キャベツの みそしる	ごぼうサラダ おろしハンバーグ ごはん さんさいの みそしる	やさいのツナあえ いかにカレーあげ(2こ) チーズ ごはん ごうや豆腐の うまに	うまいかサラダ メロン むぎごはん ハヤシソース	なつとうのごさいあえ くるまふのあげに ごはん しょうがみそ スープ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 581 kcal 中 688 kcal	小 697 kcal 中 843 kcal	小 531 kcal 中 797 kcal	小 678 kcal 中 782 kcal	小 639 kcal 中 749 kcal
たんぱく質	小 24.8 g 中 29 g	小 24.6 g 中 29.3 g	小 22.6 g 中 35.8 g	小 24.2 g 中 27.7 g	小 23.5 g 中 26.3 g
塩分	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 3.1 g
あかみどり	ぎゅうにゅう スズキ ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ にんじん アスパラガス たまねぎ キャベツ えのきたけ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム あぶらあげ みそ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ごぼう とうもろこし ねぎ たけのこ わらび なめこ えのきたけ ふき	ぎゅうにゅう(中のみ) いか まぐろ とりにく こうや豆腐 チーズ にんじん こまつな もやし とうもろこし たまねぎ キャベツ きぬさや たけのこ しいたけ しょうが	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ メロン	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく みそ にんじん もやし だいこん のぎわな たまねぎ キャベツ ごぼう こまつな えのきたけ しょうが
き	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん ソンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも あぶら	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう じゃがいも	むぎごはん じゃがいも こむぎこ あぶら こまつな さとう ごまあぶら	ごはん せいふ あぶら さとう ごま

★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** からご覧いただけます。



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、歯みがきやフックウガイをしましょう。



## 上手なおやつのお食べ方

- ①内容に気をつけて!
- ②量に気をつけて!
- ③時間に気をつけて!

スナック菓子やチョコなど、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



ビタミンやカルシウム、鉄分など、不足しがちな栄養が補えるよ!

おやつ目安は1日150~200kcal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。



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。



## フレッシュ通信 旬を食べよう!~



### 今月は「キャベツ」です!

三条のキャベツは、主に信濃川河川敷の栗林・石上地区で「三条園芸振興協議会」の方々によって生産されています。春キャベツは、葉がやわらかく甘みがあり、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。



## 今月の三条産品



給食のお米は、三条産のコシヒカリを七分づきにして使っています!

	月	火	水	木	金
こんだて	17 ひじきのサラダ ウインナーチーズまき ピーチゼリー コーンライス ミネストローネ	18 かいそうサラダ アジのごまケチャソース ごはん はるキャベツのスープ 食育の日・旬を食べよう献立	19 ちゅうかきゅうり カミカミどんのぐ れいとうみかん *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん まめのかくれんぼじる	20 ごまツナサラダ ジャンボちくわてん ごめごめん さんさいじる	21 だいずとアスパラのサラダ さけのカラフルやき わかめごはん おやこじる
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 813 kcal 中 813 kcal	小 631 kcal 中 750 kcal	小 659 kcal 中 780 kcal	小 647 kcal 中 774 kcal	小 532 kcal 中 - kcal
たんぱく質	小 25.2 g 中 25.2 g	小 21.5 g 中 25 g	小 24.8 g 中 28.4 g	小 29.5 g 中 34.6 g	小 24.1 g 中 - g
塩分	小 3.4 g 中 3.4 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 3.9 g 中 4.6 g	小 2.8 g 中 - g
あかみどり	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ひじき ちくわ だいず あさり ベーコン	ぎゅうにゅう あじ わかめ ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりこく ちくわ まぐろ チーズ	わかめ さけ だいず ハム とりこく たまご
き	にんじん どうもろこし きゅうり セロリ たまねぎ アスパラガス キャベツ にんにく しろいんげんまめ トマト	にんじん きゅうり もやし どうもろこし たまねぎ キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ	にんじん ごぼう ピーマン しょうが にんにく きりぼだいこん きゅうり たまねぎ こまつな ぶなしめじ みかん	にんじん たまねぎ たけのこ わらび なめこ ふき しいたけ えのきたけ キャベツ こまつな	にんじん パプリカ どうもろこし パセリ アスパラガス キャベツ たまねぎ ほうれんそう えのきたけ たけのこ
こんだて	24 いそかあえ いわしのオレンジに ごはん なすのやながわふう	25 ピーマンとじゃこのいためもの とりこくのピリからやき さくらんぼ(2こ) ごはん あさりのみそじる	26 いかのすのもの ぶりカツ *むぎごはんのせてたべよう むぎごはん すりみじる	27 パンパンジー シュウマイ(2こ) たこキムチチャーハン みそちゅうかスープ	28 ひじきのサラダ ウインナーチーズまき ミルクゼリー コーンライス ミネストローネ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 622 kcal 中 737 kcal	小 623 kcal 中 731 kcal	小 675 kcal 中 820 kcal	小 595 kcal 中 716 kcal	小 612 kcal 中 - kcal
たんぱく質	小 24.8 g 中 29.1 g	小 25.2 g 中 29.4 g	小 25.2 g 中 30.4 g	小 28 g 中 34.1 g	小 16.7 g 中 - g
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.9 g 中 3.6 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.9 g 中 - g
あかみどり	ぎゅうにゅう いわし のり ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう とりこく ちりめんじゃこ あさり どうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶり わかめ いか いわし みそ	ぎゅうにゅう たこ ぶたにく とりこく どうふ みそ こんぶ	ベーコン ウインナー チーズ ひじき ちくわ だいず あさり
き	にんじん ほうれんそう もやし どうもろこし たまねぎ なす ごぼう きぬさや しいたけ	にんじん しょうが にんにく キャベツ ピーマン どうもろこし こまつな えのきたけ さくらんぼ	にんじん きゅうり みかん だいこん ねぎ ぶなしめじ	にんじん ねぎ ほうさい だいこん にんにく しょうが たまねぎ きゅうり もやし キャベツ なら きくらげ	にんじん しろいんげんまめ トマト

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。