



2019年

7月 きゅうしょくだより ①

一ノ木戸小学校調理場
Tel (33) 7263
Fax (33) 7263

いよいよ本格的な夏が始まります。暑いときこそ栄養バランスのよい食事で体力をつけて、元気に夏を過ごしましょう！また、熱中症になりやすい季節です。こまめな水分補給を心がけましょう。



生活習慣病を予防しよう！



生活習慣病ってなあに？

偏った食事や間食のとりすぎ、運動不足、夜型生活などの生活習慣の積み重ねから引き起こされる病気の総称です。具体的には、肥満、高血圧、動脈硬化、脂質異常症、心臓病、脳卒中などの病気を指します。近年、子どもにも生活習慣病が増えています。

予防は今から！

子どもの頃に身に付いた生活習慣や食習慣は、大人になって急に变えることは難しいので、早いうちから望ましい習慣を身に付けましょう。

望ましい食習慣



★朝・昼・晩3食きちんと食べる



★バランスを考えて、いろいろなものを食べる



★野菜や海藻、きのこ等の食物繊維をたっぷり



★早食いしないで一口一口よくかむ



★うす味に慣れる…ドレッシングやマヨネーズのかけすぎ注意！



★砂糖、塩分、脂肪をとりすぎないように気をつける



★食卓を楽しく

適度な運動習慣



★スポーツや外での遊びを積極的に！

★テレビゲームなどは時間を決めてやりすぎないようにしましょう

規則正しい生活リズムでストップ！生活習慣病



十分な休養

★早寝早起きをする

★入浴をしてリラックスする



	月	火	水	木	金
こんだて	1 なつみかんサラダ さばのみそだれかけ 	2 すいか ひじきとだいずのサラダ 	3 きゅうりのかふうあえ アジのなんばんづけ 	4 スパイシーサラダ ぶたにくのマリネふう 	5 えだまめとわかめのサラダ おほしさまメンチカツ
ドリンクタイム	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう
エネルギー	小 660 kcal 中 788 kcal	小 693 kcal 中 803 kcal	小 613 kcal 中 728 kcal	小 615 kcal 中 724 kcal	小 623 kcal 中 753 kcal
たんぱく質	小 23.9 g 中 27.7 g	小 23.6 g 中 26.6 g	小 27.4 g 中 31.8 g	小 27.4 g 中 31.8 g	小 22.6 g 中 26.5 g
塩分	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.5 g 中 3.2 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3 g	小 3.2 g 中 3.8 g
あかみどり	ぎゅうにゆう さば みそ わかめ あぶらあげ とうふ にんじん しょうが きゅうり キャベツ あまなつみかん ごぼう なす ねぎ まいたけ	ぎゅうにゆう ぶたにく ひじき だいず チーズ にんじん たまねぎ かぼちゃ ピーマン アスパラガス なす しょうが にんにく とうもろこし キャベツ えだまめ マッシュルーム トマト きゅうり すいか	ぎゅうにゆう あじ さくらえび かまぼこ ほたて とりにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ごぼう とうがなんす オクラ たけのこ きゅうり	ぎゅうにゆう ぶたにく ひじき なると まぐる わかめ あさり えび にんじん たまねぎ にんにく パセリ アスパラガス キャベツ もやし えのきたけ	ジョア ぶたにく わかめ ハム かまぼこ とうふ とりにく にんじん たけのこ こんにんかん かんぴょう しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ とうもろこし オクラ えのきたけ
き	ごはん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも ごまあぶら	むぎごはん あぶら こむぎこ サラダ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら ラー油	ごはん さとう あぶら	ごはん さとう かたくりこ パンこ こむぎこ あぶら マロニー ふ
こんだて	8 のりずあえ とりにくのレモンソース 	9 マーボーなす えびシュウマイ(2こ) 	10 ほしがたチーズいりきりさい たちうおのいそペフライ アップルチャーベット 	11 さやつきえだまめ あつあげのブルコギどんのぐ *むぎごはんにのせてたべよう 	12 いとうりのごまずあえ いわしのうめ
ドリンクタイム	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	中のみぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	
エネルギー	小 661 kcal 中 779 kcal	小 606 kcal 中 750 kcal	小 591 kcal 中 863 kcal	小 634 kcal 中 759 kcal	小 573 kcal 中 699 kcal
たんぱく質	小 24.4 g 中 28.2 g	小 21.1 g 中 25.8 g	小 20.2 g 中 31.6 g	小 26.3 g 中 30.5 g	小 22.3 g 中 26.9 g
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.8 g
あかみどり	ぎゅうにゆう とりにく まぐる のり あさり みそ にんじん パセリ ほうれんそう もやし とうもろこし キャベツ ねぎ えのきたけ	ぎゅうにゆう えび たら ぶたにく ペーコン とうふ みそ にんじん たまねぎ なす ピーマン しょうが にんにく たけのこ きくらげ チンゲンサイ ねぎ もやし	(中のみ)ぎゅうにゆう たちうお のり なつとう チーズ たまご とうふ にんじん こまつな もやし だいこん たまねぎ いら えのきたけ りんご	ぎゅうにゆう あつあげ ぶたにく なると みそ にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく えだまめ キャベツ いら ねぎ もやし きくらげ	いわし ハム かまぼこ とりにく チーズ にんじん きゅうり いとうり もやし たまねぎ いんげん たけのこ しいたけ
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ごはん パンこ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま じゃがいも さとう	むぎごはん ごまあぶら さとう ごま かたくりこ ワンタン あぶら	ごはん ごま さとう じゃがいも あぶら かたくりこ

★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](#) からご覧になれます。



2019年

7月 きゅうしょくだより ②

一ノ木戸小学校調理場
Tel (33) 7253
Fax (33) 7263

食育推進事業が始まっています!



今年度も、三条市の食育の取組のひとつである「食育推進事業」がスタートしました。この事業では、子どもたちが生涯を健康に暮らせるよう、様々な食育を計画的に実施していきます。

自分の体について知る



- ・身体計測及び血液検査 (小学5年生、中学1年生)
- ・個別指導会

望ましい食生活について学ぶ・実践する



- ・食育講演会・講話
- ・食育授業
- ・100kcal体験教室
- ・保護者対象の食育講話や食事作法の講話
- ・給食交流会
- ・生産者交流会

子どもの食習慣の改善は、家族の健康へつながります。食と健康について、家族で話し合う機会にしましょう!

夏野菜がおいしい季節です!

旬の野菜はおいしくて栄養価満点です。夏野菜には、水分やビタミンがたくさん含まれているので、水分補給にもなります。栄養が豊富で色鮮やかな夏野菜は、食欲が落ちたり体力が消耗したりしやすいこの時期にこそたっぷり摂りたい野菜です。



給食にも太陽をいっぱい浴びたおいしい夏野菜をたくさん取り入れました。

セレクト給食を実施します!

16日は、3種類のデザートの中から、事前に自分で食べたいものを選び「セレクトデザート」です。夏のさっぱりデザートをそろえました。みなさんは、どれを選びましたか?お楽しみに!!



りんごゼリー プリン いちごムース

おためください! 給食レシピ

~夏のっパ~

*郷土料理を夏バージョンにアレンジ!

- ・夕顔・・・120g
- ・ゆで筍・・・40g
- ・にんじん・・・40g
- ・干し椎茸・・・2枚
- ・かまぼこ・・・20g
- ・つきこんにやく・・・80g
- ・オクラ・・・2本
- ・鶏肉・・・40g
- ・しょうゆ・・・小さじ3
- ・酒・塩・・・各小さじ2
- ・だし汁・・・3カップ

【つくり方】
①干し椎茸は、戻してせん切り、オクラはゆでて小口切りにしておく。
②だし汁に酒と一口大に切った鶏肉、いちよう切りにしたにんじん、夕顔、短冊切りにした筍を入れ、柔らかくなるまで火を通す。
③調味料で味付けし、短冊切りにしたかまぼこ、つきこんにやく、オクラを加え、温める。

今月の三条産品



給食のお米は、三条産のうるち米を使用しています。

	月	火	水	木	金
こんだて	15 (祝) 海の日 	16 にんじんとごぼうのシリシリ アジのスタミナやき セレクトデザート 	17 ゆでとうもろこし コロコロサラダ 	18 かぶのそくせきづけ なつやさいのパワフルに 	19 じゃがいものピリからいため いかのてりやき ヨーグルト
ドリンクタイム					
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あかみどり					
き					
こんだて	22 うめおかかあえ いわしのかばやき *むぎごはんにのせてたべよう 	23 アーモンドとツナのサラダ かぼちゃのチーズやき 	24 ゆでとうもろこし タコライスのご①いために ②チーズいりゆでやさい 	25 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 	7月の給食の予定 17日(水) 第二中なし 18日(木) 第二中2年なし 22日(月) 一ノ木戸小給食最終日 24日(水) 第二中給食最終日
ドリンクタイム					
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あかみどり					
き					

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。