



2019年

5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

新緑がまぶしい季節になりました。新しい学年での学校生活には慣れましたか？いろいろな行事が本格的に始まり、つかれもたまってくる頃です。好き嫌いせず何でも食べて、元気な体で毎日を過ごせるようにしましょう。



食べ物の働きを知ろう！

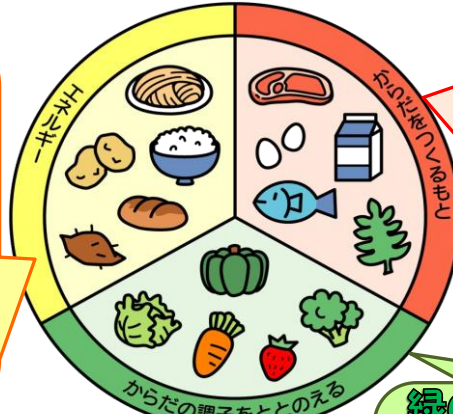
黄色のなかま

エネルギーとして、体を動かすもとになります。黄色のなかまには、ごはん、パン、めんなどがあります。



不足すると...

- ・頭がはたらかない。
- ・力が出ない。
- ・体温が上がらない。



赤のなかま

筋肉や骨、血液など体をつくるもとになります。赤色のなかまには、魚、肉、卵、大豆などがあります。



不足すると...

- ・骨がよくなり、おれやすくなる。
- ・貧血になったり、つかれやすくなったりする。
- ・身長や体重が増えにくくなる。



緑のなかま

体の調子をとのえて、病気やストレスからまもってくれます。緑のなかまには、やさいやくだものなどがあります。

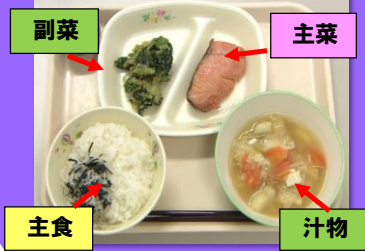


不足すると...

- ・気分がイライラする。
- ・かぜや病気にかかりやすくなる。
- ・べんぴになる。



おぜんのかたちで食べましょう



栄養のバランスのとれた食事をするには、主食、主菜、副菜、汁物をそろえた「おぜんのかたち」で食べるのがおすすめです。

左の写真を見てください。「おぜんのかたち」には、「黄色のなかま」「赤のなかま」「緑のなかま」がそろっていますね。



給食だよりに、黄赤緑の食べ物をグループ分けして表示してあります。給食だよりを見て、バランスよく食べましょう。



	月	火	水	木	金			
	5月の三条産品		1 天皇即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日			
こんだて	<p>きゅうり ほうれんそう ぶたにく こまつな だいず</p> <p>給食のお米は三条産コシヒカリの「七分搗き米」を使用しています</p> <p>小学校1年生には、5月も100cc入りの牛乳が届きます。</p>		<h3>5月の給食の予定</h3> <p>27日(月) 一ノ木戸小なし *運動会の振り替え休日</p>			<h3>フレッシュ通信 ~旬を食べよう!~</h3> <p>今月は「きゅうり」です!</p> <p>須頃地区はきゅうりのハウス栽培が盛んです。きゅうりは、ビタミンA、B1、C等を含み、利尿作用もあるため、むくみ予防や胸焼け防止によい野菜として、昔から利用されています。やわらかくてみずみずしいきゅうりは、生でも漬物にしても、炒めてもおいしいです。いろいろな料理で、旬を楽しく味わってください!</p>		
ドリンクタイム	基準		7	8	9	10		
エネルギー	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)		あぶらあげのごますあえ アジのしょうがやき		わかめのすのもの きんぴらどんのぐ			
たんぱく質	しゅしよく しるもの		ミルクゼリー		*むぎごはんにかけてたべよう			
塩分	むぎごはん		ごはん わかたけじる		むぎごはん しおちゃんこ ふ〜スープ			
あか	ぎゅうにゅう		中のみぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
みどり	体を成長させるもとになる食品		体をちよよしをととのえる食品		体をうごかすエネルギーのもとになる食品			
き	きゅうにゅう とりにく ひじき だいず ちくわ		きゅうにゅう(中のみ) アジ あぶらあげ なたと わかめ とうふ みそ		きゅうにゅう あぶらあげ たまご かつおぶし とうふ ぶたにく みそ			
	にんじん たまねぎ アスパラガス しょうが にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ みかんのなかま		にんじん こまつな とうもろこし もやし たけのこ ねぎ		にんじん たけのこ こまつな キャベツ もやし たまねぎ だいこん ごぼう ぶなしめじ			
	むぎごはん じゃがいも あぶらこむぎこ さとう		ごはん さとう ごま ミルクゼリー		ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも			

*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

5月 きゅうしょくだより ②

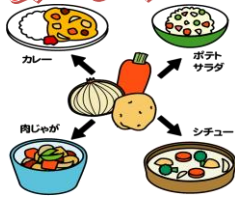
一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

すききらいなくバランスよく食べることが健康のために大事だとわかっていても、苦手な食べ物もあるでしょう。しかし、かたよった食べ方を長い間続けていれば、体に不調がおこってしまいます。そうなる前に、少しずつすききらいをなおしていきましょう。

すききらいなく食べよう!

偏食をなおす5つのポイント

●楽しい環境で食べよう

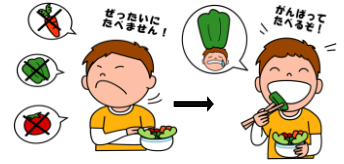


●いろいろな料理で食べてみよう



●自分で料理してみよう

●食わず嫌いをやめて一口食べてみよう



●空腹で食事の時間をむかえよう

主食とおかずを交互に食べよう

最近、食事の時に、ごはんならごはんだけ、お汁ならお汁だけと同じものをたて続けに食べる「ぼっかり食べ」をしている子が目立ちます。これでは、日本独特の「口中調味」ができず、食べ残しにもつながります。主食とおかずを交互に食べると、口の中で味を調和させることができ、味のない白いごはんとも味のバランスがとれて、おいしく食べることができます。

	月	火	水	木	金
こんだて	13 ぜんまいとたけのこのにしめ マスのしおやき ごましお せきはん すましじる 三條まつり献立	14 コールスローサラダ にんじんバーグ ごめこパン アスパラと ホタテのシチュー *パンは、てで、ちぎって食べよう	15 キッズウイーク コラム 三條市の学校給食 お米へのこだわり 給食のご飯をよく見てください。真っ白ではないですね。お米はもともとぬかに包まれていて、ぬかを全部けずって真っ白になったお米を精白米と呼びます。給食のお米はぬかを全部けずらずに少し残しています。七分つき米と言います。七分つき米は精白米に比べ、食物繊維が1.6倍、鉄分が2倍、ビタミンB1が3倍と、栄養満点です。	16 かぶのこんぶづけ たけのこのあんかけどんぐり みかんのなかま *むぎごはんにかけて食べよう むぎごはん あおさのみそじる	17 わかめときゅうりのあえもの おちや カツオのごまソース ごはん ちくせんに 食育の日・旬を食べよう献立
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	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 575 kcal 中 678 kcal	小 709 kcal 中 869 kcal	小 600 kcal 中 718 kcal	小 582 kcal 中 717 kcal	小 27.5 kcal 中 32.4 kcal
たんぱく質	小 27.5 g 中 32.4 g	小 32.1 g 中 38.8 g	小 23.5 g 中 27.3 g	小 21.7 g 中 26.7 g	小 2.7 g 中 3.0 g
塩分	小 3.3 g 中 3.9 g	小 3.3 g 中 4.1 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.6 g 中 3 g	小 3.3 g 中 3.9 g
あか	ぎゅうにゅう マス がんもどき かまぼこ とりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ホタテ チーズ	ぎゅうにゅう(中のみ) たまご わかめ まぐろ チーズ だいず あさり ベーコン ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あおさのみそ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ みそ
みどり	にんじん たけのこ ぜんまい しいたけ こまつな ねぎ	にんじん たまねぎ にんにく 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	にんじん どうもろこし ほうれんそう きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ にんにく しろいんげんまめ トマト	にんじん たまねぎ いら しょうが ねぎ にんにく たけのこ きくらげ きゅうり かぶ だいこん キャベツ えのきたけ みかんのなかま	にんじん きゅうり もやし とうもろこし ごぼう いんげん たけのこ
き	せきはん ごま さとう	ごめこパン あぶら パンこ さとう じゃがいも こむぎこ パター	ごま かつくりこ こめこ あぶら かたくりこ じゃがいも マカロニ あぶら	むぎごはん あぶら かたくりこ ごま じゃがいも	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま じゃがいも
こんだて	20 のりナッツあえ ぶたにくのなんばんやき ごはん さんさいじる	21 ふながたきゅうり とりからとアスパラのみそいため ごはん さわにわん	22 ソナサラダ ほうれんそうのオムレツ ヨーグルト コーンライス ミネストローネ	23 ごまあえ さばのおろしソース ごはん こじる	24 はるさめサラダ コーンシュウマイ(2こ) さくらえびふりかけ・チーズ ごはん あつあけの ちゅうかに
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	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 672 kcal 中 792 kcal	小 623 kcal 中 732 kcal	小 551 kcal 中 807 kcal	小 698 kcal 中 834 kcal	小 620 kcal 中 776 kcal
たんぱく質	小 26.7 g 中 30.8 g	小 21.9 g 中 25.1 g	小 18.9 g 中 29.3 g	小 24.3 g 中 28.3 g	小 19.6 g 中 24.6 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.9 g 中 3.6 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりこ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう(中のみ) たまご わかめ まぐろ チーズ だいず あさり ベーコン ヨーグルト	ぎゅうにゅう さば だいず あぶらあげ みそ	さくらえび あおりの スケソウダラ ハム なたと あつあけ ぶたにく チーズ
みどり	にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう たけのこ わらび なめこ えのきたけ ふき	にんじん たまねぎ アスパラガス ごぼう あかピーマン しょうが きゅうり しいたけ こまつな えのきたけ きりぼしだいこん	にんじん どうもろこし ほうれんそう きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ にんにく しろいんげんまめ トマト	にんじん だいこん ほうれんそう キャベツ もやし ごぼう ねぎ ぶなしめじ	にんじん とうもろこし たまねぎ きゅうり もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく たけのこ きくらげ
き	ごはん さとうアーモンド じゃがいも	ごはん かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら さとう	ごはん マヨネーズ さとう オリーブオイル かたくりこ じゃがいも マカロニ あぶら	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ごはん ごま かたくりこ パンこ さとう はるさめ ノエッグマヨネーズ あぶら ごまあぶら
こんだて	27 こまつなごまネーズあえ だいずのスパイシーまき いりこなめし うみのさち スープ	28 だいずのいそに カマスのさいきょうやき ごはん かきたまじる	29 こんにゃくサラダ まめなドライカレー むぎごはん ポテトスープ *むぎごはんにかけて食べよう	30 さんさいきんぴら とりにくのしおこうじカレーやき ごはん キャベツの みそじる 減塩献立	31 うめなつとうあえ ししゃもフリッター (小1・中2) ごはん にくじゃが
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	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 kcal 中 812 kcal	小 588 kcal 中 696 kcal	小 671 kcal 中 800 kcal	小 646 kcal 中 761 kcal	小 675 kcal 中 855 kcal
たんぱく質	小 g 中 29.6 g	小 26.8 g 中 31.4 g	小 23.8 g 中 27.2 g	小 25.4 g 中 29.1 g	小 23 g 中 28.4 g
塩分	小 g 中 4.5 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 3 g 中 3.5 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう しらすほし だいず ぶたにく チーズ ハム なたと わかめ あさり えび	ぎゅうにゅう カマス ひじき だいず さつまあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ わかめ ベーコン	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく あつあけ みそ	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく あつあけ なたと ぶたにく
みどり	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし もやし えのきたけ	にんじん ごぼう たまねぎ たけのこ ほうれんそう きくらげ	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 マッシュルーム パセリ	にんじん ごぼう たけのこ ふき たまねぎ キャベツ こまつな ぶなしめじ	にんじん こまつな もやし だいこん うめ たまねぎ いんげん しいたけ
き	ごはん ごま あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ノエッグマヨネーズ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	むぎごはん あぶら さとう こむぎこ ごま じゃがいも ごまあぶら	ごはん さとう ごまあぶら	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも 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。
給食だよりは三條市ホームページの [子育て・教育](#) → [学校](#) → [「学校給食」](#) からご覧になれます。