



令和4年度

7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

いよいよ本格的な夏が始まります。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事で体力をつけて、
元気に過ごしましょう！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！



《生活習慣病とは？》

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が原因となって起こる病気のことです。具体的には、肥満、高血圧、動脈硬化、脂質異常症、心臓病、脳卒中などがあります。近年、子どもにも生活習慣病が増えています。ぜひ、生活習慣を見直しましょう。

予防は今のうちから！

子どもの頃に身に付いた生活習慣や食習慣は、大人になって急に変わることは難しいので、今のうちから規則正しい生活リズム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



★野菜や海そう、きのこ等の
食物繊維をたっぷり取る



★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
ように気を付ける



★食卓を楽しく

適度な運動



★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



7月の給食の予定

【小学校】
1日(金)
6年生なし(修学旅行)

21日(木)
1学期給食最終日

【中学校】
22日(金)
1学期給食最終日



夏野菜を味わおう！

旬の野菜は、おいしくて栄養満点です。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、たっぷりとりたい野菜です。



給食にも太陽をいっぱい
浴びたおいしい夏野菜が
たくさん登場します！



基準
副菜(ふくさい)
主菜(しゅさい)

主食
(しゅしょく) 副菜
(ふくさい)

小 632 kcal 中 842 kcal
小 20.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g

小 2 g未満 中 2.5 g未満

体を成長させるもとになる食品

体の調子をととのえる食品

体をうごかすエネルギーのもとになる食品

1
かぶのそくせきつけ
なつやさいのパワフルに

ごはん めかぶの
みそスープ

小 632 kcal 中 746 kcal
小 23.1 g 中 26.3 g

小 2.5 g 中 3 g

ぎゅうにゅう ぶたにく ごんぷ
めかぶわかめ とうふ みそ

にんじん しょうが にんにく かぼちゃ なす
えだまめ かぶ きゅうり ねぎ たけのこ

ごはん かたくりに くるまふ あぶら さとう
じゃがいも

4
ラトウイユ
チーズオムレツ

えだまめ
ごはん レタススープ

小 563 kcal 中 670 kcal
小 20.6 g 中 23.6 g

小 2.3 g 中 2.7 g

ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン

にんじん たまねぎ なす スキニー
ピーマン パプリカ にんにく トマト
レタス マッシュルーム えだまめ

ごはん バター オリーブオイル さとう
あぶら じゃがいも

5
きゅうりのかぶうあえ
サバのカレーてりやき

ごはん なつのは
つぷ

小 612 kcal 中 733 kcal
小 25.1 g 中 29.3 g

小 1.7 g 中 2.1 g

ぎゅうにゅう サバ かまぼこ
ほたてかいばしら とりにく

にんじん きゅうり ごぼう とうがん なす
オクラ たけのこ しいたけ

ごはん ごま ごまあぶら さとう

6
すいか
ほねっこサラダ

むぎごはん なつやさい
カレー

小 669 kcal 中 773 kcal
小 24 g 中 27.4 g

小 2.3 g 中 3.1 g

ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず
カタクチウィン

にんじん たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン
しょうが にんにく コーン えだまめ マッシュルーム
トマト りんご きゅうり アスパラガス キャベツ すいか

むぎごはん あぶら こむぎこ さとう

7
えだまめとわかめのサラダ
おほしさまメンチカツ

ちらしずし あまのがわ
じる

小 659 kcal 中 785 kcal
小 25.5 g 中 29.5 g

小 2.9 g 中 3.4 g

ぎゅうにゅう 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 れんこん かんぴょう
しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン
えだまめ オクラ えのきたけ

ごはん さとう バンこ こむぎこ あぶら
マロニー ふ かたくり

8
なつみかんサラダ
ひまわりシユウマイ

ちゅうかめん やさいたっぷり
ジャージャーみそ

小 657 kcal 中 814 kcal
小 31.5 g 中 37.8 g

小 3.2 g 中 3.8 g

ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ
とうふ わかめ

にんじん たまねぎ アスパラガス しょうが
もやし にんにく たけのこ しいたけ コーン
ねぎ きゅうり キャベツ あまなつみかん

ちゅうかめん あぶら さとう ごま かたくり
ごまあぶら

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。



子どもたちへの生活習慣病予防の取組

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。子どもたちが生涯健康に暮らせるよう、様々な食教育を計画的に実施していきます。

自分の体について知る

貧血や脂質異常などを調べます。



- ・身体計測及び血液検査 (小学5年生、中学1年生)
- ・個別食事相談会

望ましい食生活についてを学ぶ



朝ごはんの大切さや食事のバランスを学びます。

- ・食育講演会・講話
- ・食育授業
- ・100kcal体験教室 など

子どもの食習慣の改善は、家族みんな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！

旬のおさかな通信 今月は「いか」

いかの種類は約450もあり、体長2cmのものから、10mを超える巨大なものまで存在します。いかの足は10本と思われがちですが、足は8本で、2本は手の役割をしているそうです。夏のいかは甘みが強くおいしいと言われます。いろいろな料理で楽しみたいですね。栄養面では、高血圧予防などに役立つタウリンが豊富です。



郷土料理紹介「冬瓜を使った料理」

冬瓜(とうがん)という野菜を見たことがありますか? きゅうりの仲間、スイカのような見た目ですが、長細くて模様がありません。冬瓜は夏に採れますが、冬までとっておくことができるため、このような名前が付けられたそうです。新潟県では、煮物の他に、夏の郷土料理「くじら汁」にも使われます。給食では、夏のついで汁や夏野菜豚汁が登場します! 探してみてくださいね。



くじら汁の作り方は「クックパッド 三条市のキッチン」で検索!

	月	火	水	木	金
こんだて	11 なつとうのごさいあえ アジのなんばんづけ	12 フレンチサラダ しろみざかなフライ とくせいタルタルソース	13 ゆでとうもろこし ゴーヤーチャンプルー	14 れいしゃぶサラダ シシヤモのいそべあげ	15 さやつきえだまめ あつあげのブルコギどんのぐ
エネルギー	小 648 kcal 中 769 kcal	小 633 kcal 中 788 kcal	小 567 kcal 中 655 kcal	小 693 kcal 中 862 kcal	小 622 kcal 中 740 kcal
たんぱく質	小 28.6 g 中 33.7 g	小 28.1 g 中 34.5 g	小 25.6 g 中 29.3 g	小 27.9 g 中 34.5 g	小 27.9 g 中 32.4 g
塩分	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.9 g 中 3.7 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.8 g
あかみどり	きゅうりにゅう アジ ひじき なつとう ぶたにく みそ	きゅうりにゅう ホキ とりにく ベーコン たまご	きゅうりにゅう ぶたにく こんぶ あつあげ たまご かつおぶし なたとりのり みそ	きゅうりにゅう シシヤモ ぶたにく ちくわ あつあげ あおりのり	きゅうりにゅう あつあげ ぶたにく なたとみそ
き	にんじん たまねぎ パプリカ ピーマン もやし だいこん のぎわな かぼちゃ とうがん ぶなめし いんげん	にんじん たまねぎ ぱせり だいこん きゅうり キャベツ コーン アスパラガス トマト マッシュルーム	にんじん グリンピース しいたけ ゴーヤ もやし ぶなしめじ たまねぎ キャベツ とうもろこし	にんじん きゅうり もやし たまねぎ ゆうがお にんにく いんげん しいたけ	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 にら ねぎ もやし きくらげ
こんだて	17月の三条産品 アスパラガス じゃがいも なす	19 じゃがいものピリカラいため イカのねぎしおやき レアチーズいちご	20 マーボーなす えびきょうざ 中のみござかな	21 いろどりサラダ スタミナフライ セレクト3しゅのプリン	22 ミディトマト パバリリしまつかんのチキンサラダ
エネルギー	小 604 kcal 中 702 kcal	小 598 kcal 中 710 kcal	小 686 kcal 中 811 kcal	小 - kcal 中 701 kcal	
たんぱく質	小 26.2 g 中 30.1 g	小 22.6 g 中 27.6 g	小 26.2 g 中 30.8 g	小 - g 中 25.7 g	
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 - g 中 3.5 g	
あかみどり	ぎゅうりにゅう イカ ベーコン なたとみそ もずく とうふ みそ チーズ	ぎゅうりにゅう えび ぶたにく みそ ベーコン とうふ 中のみかたくちゅうじん	ぎゅうりにゅう ホキ ハム チーズ だいず ベーコン ウインナー	ぎゅうりにゅう ベーコン たまご とりにく わかめ あおりのり	
き	にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ アスパラガス えのきたけ	にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン なす しょうが にんにく チンゲンサイ ねぎ もやし きくらげ	にんじん コーン たまねぎ にんにく うめ きゅうり かぼちゃ えだまめ キャベツ アスパラガス セロリ エリンギ トマト	にんじん たまねぎ しょうが とうもろこし きゅうり キャベツ ミディトマト チンゲンサイ えのきたけ たけのこ きりぼしだいこん	

図書コラボメニューを実施します!

7月24日に、三条市立図書館を含む複合施設『まちやま』がオープンします! それを記念して、絵本や小説にちなんで献立を実施します。おいしいおはし召し上がれ★



21日 しりとり献立

絵本「しりとりのだいすきなおうさま」より 鈴木出版 はたこうしろう(絵)、中村翔子(著)



しりとり好きのおうさま。食事はしりとりでつなげ、最後は必ず「プリン」というわがままぶり。怒った家来たちはトマトトースト→トマト...と反撃に出ます。...

この日の献立も、しりとりでつながります! コーンライスから始まり、最後はプリン。わかるかな?



22日 ごま油香る豆苗ポテチャーハン & ぱりぱり食感のチキンサラダ

「小説 天気の子」より 角川文庫 新海誠(著/文)



異常気象によって雨が降り続く世界。故郷である島を飛び出してきた家出高校生・主人公帆高が、祈ることで天気を晴れにできる少女陽菜の家に行った際に振る舞われた料理を再現しました!

帆高が陽菜に手土産として持ってきた、どこでも手に入るお菓子が使われますが... 食感も含めて、お楽しみに!

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。