



令和3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



★早寝早起きをする

★入浴をしてリラックスする



十分な休養

	月	火	水	木	金	
こんだて	<p>* 水分補給の注意点 *</p> <p>甘いジュースやスポーツドリンクはほどほどに！ 飲み過ぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。</p> <p>食事からも水分補給！ 朝ごはんにみそ汁を飲めば、水分だけでなく、塩分や具の栄養も効率よくとれますよ。</p>		<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) / 主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅしょく) / 副菜(ふくさい)</p>	<p>1</p> <p>ミディトマト / チーズポテト</p> <p>むぎごはん / やさいたっぷり ジャージャー ほんのぐ</p>	<p>2</p> <p>きゅうりのかふうあえ / サバのカレーとりやき</p> <p>ごはん / なつのつべ</p>	<p>小 627 kcal / 中 830 kcal</p> <p>小 20.7-31.9g / 中 27.0-41.5g</p> <p>小 2.0g未満 / 中 2.5g未満</p> <p>小 665 kcal / 中 792 kcal</p> <p>小 23.7 g / 中 27.3 g</p> <p>小 2.2 g / 中 2.5 g</p> <p>小 23.5 g / 中 27.7 g</p> <p>小 1.8 g / 中 2.2 g</p>
	<p>体を成長させるものになる食品</p>		<p>ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ</p>	<p>ヨーグルト サバ かまぼこ とりく ホタテかいじら</p>	<p>体を成長させるものになる食品</p>	
	<p>体のちようしをととのえる食品</p>		<p>にんじん たまねぎ アスパラガス もやし しょうが にんにく たけのこ しいたけ パセリ ミディトマト</p>	<p>にんじん きゅうり ごぼう とうがなん なす オクラ たけのこ しいたけ</p>	<p>体を成長させるものになる食品</p>	
	<p>体をうごかすエネルギーのものになる食品</p>		<p>むぎごはん あぶら ごま ごまあぶら かたくり じゃがいも パター</p>	<p>むぎごはん あぶら ごま ごまあぶら かたくり じゃがいも パター</p>	<p>ごはん さとう ごま ごまあぶら</p>	
	<p>ごはん かつくりこ くるまふ あぶら さとう じゃがいも</p>		<p>ごはん さとう あぶら オリーブゆ パター じゃがいも</p>	<p>ごはん さとう かたくり こむぎこ パンこ あぶら マロニー ふ</p>	<p>ごはん さとう かたくり こむぎこ パンこ あぶら マロニー ふ</p>	
こんだて	<p>5</p> <p>かぶのそくせぎつけ なつやさいのパワフルに</p> <p>ごはん / めかぶのみそスープ</p>	<p>6</p> <p>ラタトゥイユ チーズオムレツ</p> <p>えだまめ ライス / レタススープ</p>	<p>7</p> <p>えだまめとわかめのサラダ おほしさまメンチカツ</p> <p>ちらしずし / あまのがわじる</p> <p>★七夕献立★</p>	<p>8</p> <p>ほねっこサラダ すいか</p> <p>むぎごはん / なつやさいカレー</p>	<p>9</p> <p>なつとうのごさいあえ アジのなんばんつけ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん / ニラたまじる</p>	<p>小 663 kcal / 中 784 kcal</p> <p>小 23.3 g / 中 26.8 g</p> <p>小 2.8 g / 中 3.3 g</p> <p>小 599 kcal / 中 717 kcal</p> <p>小 20.3 g / 中 23.5 g</p> <p>小 2.5 g / 中 2.9 g</p> <p>小 680 kcal / 中 810 kcal</p> <p>小 25.4 g / 中 29.3 g</p> <p>小 3.1 g / 中 3.6 g</p> <p>小 700 kcal / 中 812 kcal</p> <p>小 24.6 g / 中 27.7 g</p> <p>小 2.2 g / 中 2.9 g</p> <p>小 595 kcal / 中 720 kcal</p> <p>小 24.5 g / 中 29.5 g</p> <p>小 2.3 g / 中 3 g</p>
	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ めかぶ とうふ みそ</p>		<p>ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハム かまぼこ とうふ とりく</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず カタクチイワン</p>	
	<p>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</p>		<p>にんじん たまねぎ なす スズキニ 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</p>	<p>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 えだまめ コーン オクラ えのきたけ</p>	<p>にんじん たまねぎ かぼちゃ ピーマン きゅうり なす しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ えだまめ コーン トマト りんご アスパラガス すいゆ</p>	
	<p>ごはん かたくりこ くるまふ あぶら さとう じゃがいも</p>		<p>ごはん さとう あぶら オリーブゆ パター じゃがいも</p>	<p>ごはん さとう かたくりこ こむぎこ パンこ あぶら マロニー ふ</p>	<p>むぎごはん あぶら こむぎこ さとう</p>	
	<p>ごはん さとう かたくりこ くるまふ あぶら さとう じゃがいも</p>		<p>ごはん さとう かたくりこ こむぎこ パンこ あぶら マロニー ふ</p>	<p>むぎごはん あぶら こむぎこ さとう</p>	<p>ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも</p>	

★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。



食育推進事業を実施しています!



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



- ・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!

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た野菜です。



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!



	月	火	水	木	金
こんだて	12 ゆでとうもろこし ゴーヤーチャンプルー ジュシー (おきなわふうまぜごはん) アーサーじる	13 なつみかんサラダ → タラのフライ とくせいタルタルソース ごはん なつやさいとんじる	14 マーボーなす えびシウマイ セノビーゼリー ごはん ちゅうがスープ	15 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 むぎごはん みそワンタンスープ	16 れいしゃぶサラダ シシャモのいそべあげ セレクト3しゆのデザート ごはん とうがんのカレーに
きゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	セレクト給食 ↓ 栄養価は、平均値です。
エネルギー	小 603 kcal 中 698 kcal	小 724 kcal 中 835 kcal	小 582 kcal 中 824 kcal	小 645 kcal 中 770 kcal	小 625 kcal 中 801 kcal
たんぱく質	小 26.2 g 中 30 g	小 25.5 g 中 28 g	小 19.2 g 中 28.8 g	小 27.3 g 中 31.7 g	小 21.3 g 中 27.5 g
塩分	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.7 g
あかみどり	きゅうにゅう こんが ぶたにく あつあげ かつおぶし たまご なると のり みそ 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 コーン	きゅうにゅう タラ わかめ ぶたにく みそ にんじん たまねぎ パセリ だいこん きゅうり キャベツ あまなつみかん かぼちゃ とうがん ぶなしめじ いんげん	きゅうにゅう(中のみ) えび タら ぶたにく みそ ペーコン とうふ 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 もやし ねぎ	きゅうにゅう 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 ニラ ねぎ もやし きくらげ	シシャモ あおのり ぶたにく ちくわ あつあげ にんじん きゅうり もやし たまねぎ とうがん にんにく いんげん しいたけ
き	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	ごはん パンこ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ゼリー	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 パンこ こむぎこ あぶら ごま マロニー さとう ごまあぶら デザート
こんだて	19 じゃがいものどりカラいため イカのねぎしおやき ごはん もずくのみしる 食育献立	20 ②チーズ入りゆでやさい ①タコミート ③ペヒーパン タコライス (むぎごはん) モロヘイヤのたまごスープ *①~③をむぎごはんにのせてたべよう	21 ハニーポテトサラダ カリバタチキン ごはん ロールキャベツふうスープ 1学期給食最終日	今月の三条産品 アスパラガス なす ぶたにく だいす こめ じゃがいも	
きゅうにゅう	○	○	○		
エネルギー	小 596 kcal 中 700 kcal	小 559 kcal 中 831 kcal	小 777 kcal 中 923 kcal		
たんぱく質	小 26.5 g 中 30.5 g	小 19.9 g 中 31.2 g	小 28 g 中 32.5 g		
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.5 g		
あかみどり	きゅうにゅう イカ ペーコン なるともずく とうふ みそ 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	きゅうにゅう ぶたにく チーズ ペーコン とうふ たまご にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ パイナップル	きゅうにゅう とりこ にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく きゅうり コーン キャベツ エリンギ いんげん トマト		
き	ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	むぎごはん あぶら かたくりこ じゃがいも	ごはん かたくりこ こめ あぶら バター はちみつ さとう じゃがいも オリブ油		

なるほど! 家でも役立つ給食の工夫「夏の和えもの」

給食では、衛生面から、夏場は和えものやサラダに、マヨネーズを使うのを控えています。代わりによく使用するのが「からし」や「カレー粉」です。酢とからしは相性が良く、酢をベースにしたドレッシングに少量加えると、辛みは引き立たず、さわやかな香りがプラスされます。また、カレードレッシングも人気で、食欲の落ちやすいこの時期にピッタリです! ぜひ、ご家庭でも試してみてください!

- ★カレードレッシング 作りやすい分量★
- 酢 大さじ2
 - しょうゆ 大さじ1
 - サラダ油 大さじ1
 - 塩 小さじ1/3
 - カレー粉 小さじ1/3

13日(火) 新潟県産のマダラが登場します!
県産のおいしいマダラフライに、特製のタルタルソースをかけていただきます。
脂のつたふっくらやわらかい身を堪能してください★

セレクト給食を実施します

16日(金)は、3種類のデザートの中から、自分で食べたいものを事前を選ぶ「セレクトデザート」です。みなさんは、どれを選びましたか?お楽しみに!!



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、長細くて模様のないスイカのような形をしています。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、夏のつべ(2日)、夏野菜豚汁(13日)、冬瓜のカレー煮(16日)が登場します!



「クックパッド三条市のキッチン」で、くじら汁の作り方を紹介しています!

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。