

2019年

5月 きゅうしょくだより ①

①

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。

大崎学園調理場
tel 0256(38)3113
fax 0256(38)3133

食べ物の働きを知ろう！

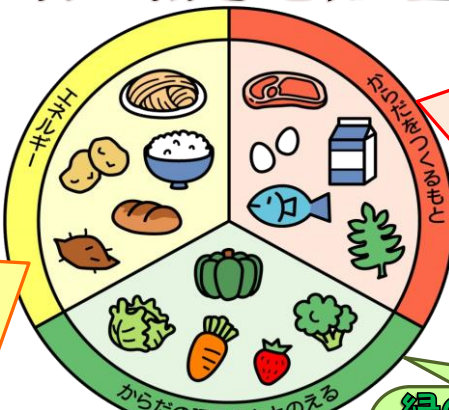
黄色のなかま

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...

- ・骨がよわくなり、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、やさしくだものなどがあります。

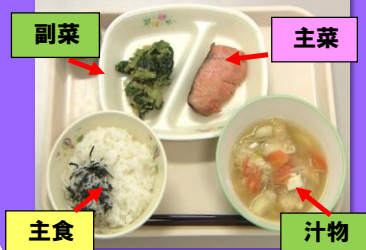


不足すると...

- ・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。



おぜんの形で食べましょう



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「おぜんの形」で食べるのがおすすめです。

左の写真を見てください。「おぜんの形」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
こんな だて	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
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	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 小学校1年生には、今月も 100cc入りの牛乳が届き ます。		今月の予定 8日(水) 6年生 校外学習 15日(水) キッズウィーク 23日(木)、24日(金) 6年生 修学旅行 フレッシュ通信 ~旬を食べよう!~ 今月は「きゅうり」です! 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!		
こんな だて	基準	7	8	9	10
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	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	はるさめのあまずあえ メンチカツ	のりナッツあえ とりにくのてりやき	コールスローサラダ ドライカレー	たくあんあえ ししゃものたつたあげ
	しゅしよく しるもの	あじつけのり ごはん とんじる	たけのこ ごはん さわに わん	かんきつくだもの むぎごはん ポテトスープ	ごはん じゃがいもの そぼろに
		ぎゅうにゅう	こうきのみ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
前期 630 kcal 後期 823 kcal	前期 642 kcal 後期 745 kcal	前期 594 kcal 後期 862 kcal	前期 740 kcal 後期 869 kcal	前期 755 kcal 後期 916 kcal	
前期 26 g 後期 34 g	前期 26 g 後期 30.7 g	前期 20 g 後期 31.3 g	前期 25 g 後期 28.6 g	前期 26 g 後期 31.4 g	
前期 2.0以下 g 後期 2.5以下 g	前期 2.6 g 後期 3 g	前期 2 g 後期 2.4 g	前期 2.5 g 後期 2.9 g	前期 2.7 g 後期 2.3 g	
体で成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく どうふ みそ のり	後:ぎゅうにゅう とりにく のり ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず チーズ ベーコン	のむヨーグルト ししゃも こんぶ ぶたにく とりにく あつあげ	
体のちようしをととのえる食品	たまねぎ こまつな きゅうり にんじん だいこん こぼう ねぎ	にんじん キャベツ こまつな きりほしだいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ えのきたけ きぬさや たけのこ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ こまつな かんきつくだもの えだまめ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ ほししいたけ たけのこ いんげん	
体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ さとう でんぶん パンこ こむぎこ あぶら はるさめ じゃがいも	こめ さとう アーモンド	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	こめ でんぶん あぶら ごま じゃがいも さとう	

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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

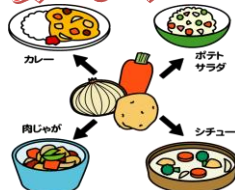
大崎学園調理場
Tel 0256(38)3113
Fax 0256(38)3133

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けば、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

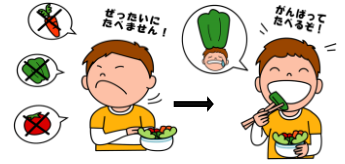


●自分で料理してみよう

●空腹で食事の時間をおかせよう



●食わず嫌いをやめて一口食べてみよう



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「ばっかり食べ」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 たけのことぜんまいのにも ますのしおやき ごまお せきはん すまし かまぼこ 三菜まつり献立	14 なないろサラダ ハンバーグ ケチャップソース こめこパン ミネスト ローネ	15 キッズウィーク ぎゅうにゅう	16 かぶのこんぶあえ ごまやきにく あおのりごさかな ごはん かきたまじる ぎゅうにゅう	17 わかめときゅうりのあえもの おちゃ かつおのあまから ヨーグルト ごはん くるまふの みそしる 食育の日・旬を食べよう献立
ドリンクタイム	前期 715 kcal 後期 835 kcal	前期 635 kcal 後期 797 kcal	前期 692 kcal 後期 815 kcal	前期 581 kcal 後期 703 kcal	
たんぱく質	前期 32.2 g 後期 37.8 g	前期 32.2 g 後期 40.2 g	前期 29.8 g 後期 33.7 g	前期 28.4 g 後期 34.1 g	
塩分	前期 2.7 g 後期 3.4 g	前期 3.5 g 後期 4.5 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 2.1 g 後期 2.8 g	
あか	ぎゅうにゅう ます がんもどき わかめ とうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく わかめ ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあけ こんぶ たまご	かつお わかめ とりにく とうふ あぶらあげ	うなぎ みそ ヨーグルト
みどり	ほしかぶ ぜんまい たけのこ にんじん	もやし にんじん こまつな きゅうり コーン	たまねぎ ビーマン キャベツ かぶ きゅうり	キャベツ にんじん きゅうり だいこん こまつな	えのきたけ
き	もちこめ こめ ごま さとう でんぶん あずき	こめこ さとう あぶら マカロニ パター	こめ あぶら さとう ごま でんぶん	こめ あぶら さとう ごまあぶら くるまふ	パンこ こむぎこ
こんだて	20 なつとうのごさいあえ いかのかりんあげ ごはん わかたけ じる	21 ツナサラダ とりにくのバーベキューソース ごはん さんさいじる	22 キャベツのごまあえ とろあじのしおやき かみかみふりかけ ごはん もずくの みそしる	23 ゆかりあえ したたけとくるまふのみそがらめ ごはん こじる	24 こまつなサラダ オムレツデミグラスソース コーンライス ほたてと アスパラの クリームに
ドリンクタイム	前期 656 kcal 後期 773 kcal	前期 623 kcal 後期 742 kcal	前期 550 kcal 後期 812 kcal	前期 762 kcal 後期 900 kcal	前期 511 kcal 後期 634 kcal
たんぱく質	前期 30.6 g 後期 35.8 g	前期 25.6 g 後期 30 g	前期 25.5 g 後期 37.7 g	前期 30.1 g 後期 35 g	前期 17.6 g 後期 21.7 g
塩分	前期 2 g 後期 2.3 g	前期 1.8 g 後期 2.3 g	前期 2.4 g 後期 3.1 g	前期 2.3 g 後期 2.8 g	前期 2.9 g 後期 3.5 g
あか	ぎゅうにゅう いか なつとう ひじき わかめ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ あぶらあげ	後:ぎゅうにゅう とろあじ もずく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ	たまご ツナ ほたて ぎゅうにゅう こなチーズ
みどり	にんじん しそめい たくあん のさわな だいこん	りんご キャベツ きゅうり にんじん わらび	こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり だいこん	コーン マッシュルーム たまねぎ こまつな
き	たけのこ こまつな ねぎ えのきたけ	だいこん ねぎ なめこ えのきたけ ふき	えのきたけ ねぎ	ねぎ しめじ こまつな	キャベツ にんじん アスパラガス しめじ
こんだて	27 さんさいきんぴら かれいのレモンソース ごはん わかめじる	28 あぶらあげのごまあえ とりにくのしおこうじやき ごはん ぐだくさん みそしる	29 そくせきづけ シャキシャキそばのどんぶ ミルクゼリー ごはん ちゅうか コーン スープ	30 のりずあえ かますのしょうがやき ごはん よしのじる 減塩献立	31 かんきつくだもの ひじきとだいずのサラダ むぎごはん チキンカレー
ドリンクタイム	前期 644 kcal 後期 751 kcal	前期 675 kcal 後期 796 kcal	前期 740 kcal 後期 867 kcal	前期 582 kcal 後期 688 kcal	前期 554 kcal 後期 686 kcal
たんぱく質	前期 26.1 g 後期 30.5 g	前期 28.2 g 後期 32.7 g	前期 27.4 g 後期 31.9 g	前期 28.9 g 後期 33.9 g	前期 17.6 g 後期 21.4 g
塩分	前期 2.7 g 後期 3.3 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 2.7 g 後期 3.2 g	前期 1.6 g 後期 2.1 g	前期 3 g 後期 3.6 g
あか	ぎゅうにゅう かわい さつまあげ わかめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こんぶ たまご	ぎゅうにゅう かます ツナ のり とうふ とりにく	とりにく ハム ひじき だいず
みどり	わらび ふき にんじん ごぼう たけのこ だいこん	きゅうり もやし にんじん キャベツ だいこん	きりばしだいこん たまねぎ えだまめ キャベツ	こまつな にんじん きぬさや ほししいたけ	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり
き	しめじ こまつな ねぎ	ねぎ ごぼう	きゅうり たくあん にんじん こまつな えのきたけ	たけのこ もやし	にんじん かんきつくだもの
き	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま でんぶん	こめ でんぶん	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ 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、左側が前期課程、右側が後期課程です。
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。