



2019年

6月 きゅうしょくだより ①

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

丈夫な歯を育てるには、よくかむことと、バランスのよい食事で栄養をしっかりとることが大切です。

よくかんで丈夫な歯をつくろう！

歯をしょうぶにするおもな栄養と食べ物

カルシウム: 歯の原料になる	ビタミンA: 歯茎を丈夫にする
たんぱく質: 歯や歯茎のもとになる	ビタミンC: 歯の成長を助ける

よくかむためにはどうしたらいいの？

①調理方法を工夫する

大きく切ったり皮付きのまま使ったりする。

②かみごたえのある食材を取り入れる

肉(赤身)や魚の干物、食物繊維が豊富な野菜やきのこなどを取り入れる。

③ゆとりのある食事時間を

食事をゆっくり、よくかんで食べる時間をつくる。



よくかむとどんな効果があるの？

①肥満予防

満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。



②消化・吸収をよくする

食べ物が細くなり、消化しやすくなります。



③むし歯を防ぐ

むし歯を防ぐ働きのある唾液がたくさん出ます。



④記憶力アップ

脳が刺激され、働きが活発になります。



今月の予定

5日(水) 5年生なし

6日(木) 5年生なし

1年生給食試食会

21日(金)、28日(金)

後期課程給食なし

6月から、小学校1年生の牛乳は、他の学年と同じ200ml牛乳になります。



	3	4	5	6	7
こんだて	ひじきのごもくにめばるのさいきょうやき 	かりこりあえかみかみどんのぐ 	コーンいりサラダさばのカレーでりやき 	のりずあえとりこくのレモンソース 	ちゅうかサラダぎょうざ
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	おちゃ
エネルギー	前期 690 kcal 後期 820 kcal	前期 673 kcal 後期 792 kcal	前期 649 kcal 後期 771 kcal	前期 712 kcal 後期 840 kcal	前期 596 kcal 後期 727 kcal
たんぱく質	前期 29 g 後期 34.3 g	前期 27.6 g 後期 31.9 g	前期 30.2 g 後期 35.8 g	前期 29.2 g 後期 33.8 g	前期 20.1 g 後期 24.4 g
塩分	前期 2 g 後期 2.5 g	前期 2.4 g 後期 2.9 g	前期 1.5 g 後期 2.1 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 2.4 g 後期 2.9 g
あかみどり	きゅうにゅう めばる ひじき たいす みそ さつまあげ とりこく どうふ にんじん ごぼう いんげん なす だいこん ねぎ きぬさや ほしいたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ どうふ だいす あぶらあげ ごぼう きりほしだいこん にんじん ピーマン きゅうり だいこん しそ だいこん ねぎ しめじ	ぎゅうにゅう さば ハム とりこく どうふ こまつな キャベツ にんじん だいこん きゅうり だいこん しそ だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう とりこく ツナ のり どうふ あぶらあげ みそ ほうれんそう もやし きゅうり キャベツ にんじん だいこん ねぎ	ぶたにく とりこく どうふ みそ ヨーグルト キャベツ にら もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたけ いちご
き	こめ あぶら さとう	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	こめ さとう ごまあぶら	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぶん
こんだて	たくあんあえくるまふととりこくのあまから 	かわりきんぴらいわしのオレンジに 	キャベツときゅうりのサラダたれつきかつピーチゼリー 	きりほしだいごんのやきそばふうさんまのしょうがに 	メロンチーズサラダ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	前期なし・後期のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	前期 702 kcal 後期 829 kcal	前期 614 kcal 後期 724 kcal	前期 646 kcal 後期 938 kcal	前期 661 kcal 後期 786 kcal	前期 621 kcal 後期 760 kcal
たんぱく質	前期 25.7 g 後期 29.5 g	前期 24.9 g 後期 29 g	前期 21.8 g 後期 33.5 g	前期 25.6 g 後期 30 g	前期 18.3 g 後期 21.9 g
塩分	前期 2.3 g 後期 2.6 g	前期 1.7 g 後期 2.2 g	前期 2.4 g 後期 3.3 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 3.2 g 後期 3.8 g
あかみどり	ぎゅうにゅう とりこく だいす こんぶ どうふ あぶらあげ わかめ みそ キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん えのきたけ ねぎ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく どうふ あぶらあげ にんじん たけのこ いんげん しめじ まいたけ だいこん ほうれんそう ねぎ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりこく 後ぎゅうにゅう キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ にんじん トマト	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく あつあげ みそ あおりのり きりほしだいこん キャベツ にんじん ピーマン ほうれんそう だいこん ねぎ えのきたけ	ぶたにく なまクリーム ツナ チーズ たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり メロン
き	こめ くるまふ でんぶん あぶら さとう ごま	こめ さとう じゃがいも あぶら	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	こめ さとう あぶら	むぎこめ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも

★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。



おやつは、食事で不足する栄養を補給したり、勉強や運動で疲れた体や心をいやしてくれたりします。しかし間違った食べ方をすると、体調不良や肥満の原因になります。おやつのお食べ方を見直してみましょう。

おやつとおし歯

歯の表面やすき間にひそむミュータンス菌は、砂糖をえさに酸をつくり、少しずつ歯をとかしてむし歯にします。アメやキャラメルなど、砂糖が多く歯にくっつきやすいものは、むし歯の原因になりやすいので気をつけましょう。おやつのは、歯みがきやフックウがいをししましょう。



上手なおやつのお食べ方

- ①内容に気をつけて!
- ②量に気をつけて!
- ③時間に気をつけて!

スナック菓子やチョコなど、塩や砂糖、油の多いものは回数を減らしましょう。

おすすめのおやつ



ビタミンやカルシウム、鉄分など、不足しがちな栄養が補えるよ!

おやつのお目安は1日150~200kcalです。食べ過ぎは食事に影響します。お菓子は袋ごとではなく、お皿に取り分けて、量を決めて食べましょう。



食事をおいしく、しっかり食べるためにも、食事の2時間前はおやつを控えましょう。また、夜おそくに食べることは、生活リズムを崩す原因になるのでやめましょう。



フレッシュ通信 旬を食べよう!~

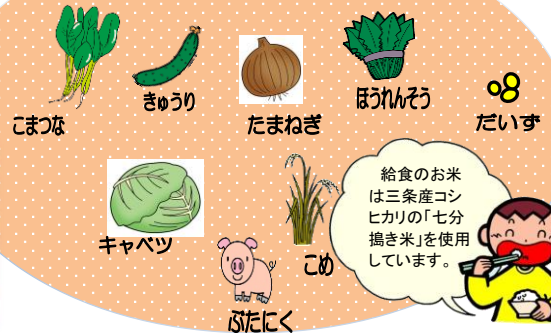


今月は「キャベツ」です!

三条のキャベツは、主に信濃川河川敷の栗林・石上地区で「三条園芸振興協議会」の方々によって生産されています。春キャベツは、葉がやわらかく甘みがあり、歯ごたえもあるので、サラダなどにむいています。栄養満点の三条キャベツをたっぷり味わいましょう。



今月の三条産品



給食のお米は三条産コシカリの「七分搗き米」を使用しています。



	月	火	水	木	金
こんだて	17 こんぶづけ さんじょうキャベツのホイコーロー	18 コーンおひたし ハンバーグ オニオンソース	19 かいそうサラダ アジフライごまけチャップソース	20 なつとうのごさいあえ たまごやき	21 しょうゆフレンチ とりにくのみそマヨチーズやき
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
たんぱく質	わんたん スープ	どさんこ じる	オニオン スープ	とんじる	なめこの スープ
エネルギー	前期 602 kcal 後期 710 kcal	前期 647 kcal 後期 781 kcal	前期 674 kcal 後期 788 kcal	前期 658 kcal 後期 776 kcal	前期 611 kcal 後期 737 kcal
たんぱく質	前期 22.2 g 後期 25.6 g	前期 27.9 g 後期 33.7 g	前期 26.3 g 後期 30.3 g	前期 28.5 g 後期 33.2 g	前期 22.3 g 後期 27.1 g
塩分	前期 2.6 g 後期 2.8 g	前期 2.4 g 後期 2.7 g	前期 3 g 後期 3.5 g	前期 2 g 後期 2.3 g	前期 2.5 g 後期 3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ なるとみそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう あじ わかめ こんぶ のり ハム とりにく チーズ	ぎゅうにゅう たまご なつとう ひじき ぶたにく とうふ みそ	とりにく みそ チーズ ハム とうふ ぎゅうにゅう
みどり	キャベツ にんじん ピーマン ねぎ りんご きゅうり かぶ もやし たけのこ ねぎ えのきたけ しななく	たまねぎ ほうれんそう もやし コーン にんじん いら えのきたけ	もやし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ しめじ コーン	にんじん だいこん しそのみ しょうが たくあん のざわな ねぎ しめじ ごぼう	ほうれんそう もやし にんじん なめこ キャベツ えのきたけ
き	こめ さとう でんぷん こむぎこ	こめ さとう じゃがいも バター	こめ こむぎこ パンこ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら
こんだて	24 のりナッツあえ いかのピリからやき	25 ごもくはるさめいため ししやもフライ カレーふうみ	26 こまつなサラダ とりにくのてりやき	27 だいこんサラダ チリコンカーネ	28 ごしきあえ さばのソースに
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
たんぱく質	なすと あぶらあげの みそじる	わかめ ごはん	かぼちゃと なすの そぼろに	アスパラと たまごの スープ	しおちゃんこ ぶ〜スープ
エネルギー	前期 600 kcal 後期 709 kcal	前期 686 kcal 後期 817 kcal	前期 599 kcal 後期 870 kcal	前期 711 kcal 後期 839 kcal	前期 586 kcal 後期 715 kcal
たんぱく質	前期 28.3 g 後期 33 g	前期 24.2 g 後期 28.2 g	前期 23.3 g 後期 35.1 g	前期 28.5 g 後期 33 g	前期 20.4 g 後期 24.7 g
塩分	前期 2.8 g 後期 3.4 g	前期 3.1 g 後期 3.8 g	前期 1.9 g 後期 2.6 g	前期 2.8 g 後期 3.4 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう いか のり とうふ みそ あぶらあげ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう わかめ ししやも ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	後ぎゅうにゅう とりにく ツナ あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ ハム たまご	さば とりにく ヨーグルト
みどり	りんご にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん なす ねぎ しめじ しそ	にんじん たけのこ いら キャベツ ほうれんそう えのきたけ	こまつな キャベツ コーン かぼちゃ なす たまねぎ にんじん ほしいたけ	たまねぎ にんじん だいこん もやし アスパラガス こまつな キャベツ えのきたけ さくらんぼ コーン	ほうれんそう もやし にんじん しめじ コーン キャベツ えのきたけ ねぎ ほしいたけ いら
き	こめ さとう ごまあぶらアーモンド ごま	こめ パンこ こむぎこ あぶら はるさめ ごまあぶら	こめ さとう あぶら でんぷん	こめ あぶら こむぎこ さとう でんぷん	こめ さとう くるまふ

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。

★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。