



2019年

7月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

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、元気に夏を過ごしましょう！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。

今月のテーマは、生活習慣病を予防しよう！です。



生活習慣病を予防しよう！



生活習慣病ってなあに？

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から引き起こされる病気の総称です。具体的には、肥満、高血圧、動脈硬化、脂質異常症、心臓病、脳卒中などの病気を指します。近年、子どもにも生活習慣病が増えています。

予防は今から！

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、早いうちから望ましい習慣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



★野菜や海藻、きのこ等の食物繊維をたっぷり



★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

適度な運動習慣



★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



レモンの酸味でおいしく減塩

	月	火	水	木	金
こんだて	1 アーモンドあえ かれのいれもソース ミルクゼリー ごはん なつのっぺいじる 減塩献立	2 フレンチサラダ チーズオムレツ えだまめライス ごぼうのクリームスープ	3 のりずあえ したたボードかぼちゃのパワフルに ごはん 豆腐のみそしる	4 ふうみづけ あつあげのブルコギふういため ごはん サンラータン	5 ごしきあえ ほしがたメンチ きざみのり ちらしずし あまのがわすましじる 七夕献立
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	前期 698 kcal 後期 826 kcal	前期 666 kcal 後期 795 kcal	前期 726 kcal 後期 845 kcal	前期 669 kcal 後期 791 kcal	前期 566 kcal 後期 689 kcal
たんぱく質	前期 28 g 後期 32.6 g	前期 24.4 g 後期 28.1 g	前期 29.2 g 後期 33.4 g	前期 27.3 g 後期 31.7 g	前期 18.2 g 後期 22.2 g
塩分	前期 1.9 g 後期 2.2 g	前期 3 g 後期 3.7 g	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2.5 g 後期 2.7 g	前期 2.7 g 後期 3 g
あかみどり	ぎゅうにゅう かれい とりく あつあげ ぼたて ごまつな キャベツ にんじん ゆうがお アスパラガス だいこん たけのこ ほししいたけ きぬさや	ぎゅうにゅう たまご チーズ ハム とりく えだまめ キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ ごぼう いんげん マッシュルーム	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナのり とうふ あぶらあげ わかめ みそ かぼちゃ ほうれんそう もやし ねぎ キャベツ にんじん	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ とうふ たまご たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり しょうが しななく えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	ぶたにく たまご とうふ かまぼこのり にんじん たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ ごまつな もやし しめじ えのきたけ おくら みかん
き	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう アーモンド	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パター	こめ でんぶん くるまふ あぶら さとう	こめ あぶら さとう でんぶん ラーゆ	こめ さとう でんぶん あぶら はるさめ パンこ こむぎこ
こんだて	8 そくせきづけ アジフライ トマトソース ごはん さわにわん	9 パンバンジーサラダ ぎょうざ ごはん マーボドウフ	10 ピビンバ(ナムル) ピビンバ(にくいため) れいとうみかん むぎごはん わかめスープ	11 ひじきのごもくに いかのねぎしおやき ごはん とんじる	12 うめおかかあえ たちうおのいそペフライ こめこめん かきたまじる
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 648 kcal 後期 765 kcal	前期 687 kcal 後期 819 kcal	前期 515 kcal 後期 762 kcal	前期 630 kcal 後期 739 kcal	前期 606 kcal 後期 723 kcal
たんぱく質	前期 24.6 g 後期 29.2 g	前期 25.8 g 後期 30 g	前期 17.6 g 後期 27.9 g	前期 30.9 g 後期 36.1 g	前期 23.9 g 後期 28.2 g
塩分	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 2.4 g 後期 2.9 g	前期 2.5 g 後期 3.1 g	前期 2.4 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g
あかみどり	ぎゅうにゅう アジ んごん ぶたにく りんご キャベツ アスパラガス たくあん きりほしだいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ ごまつな ほししいたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく とうふ みそ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たら たまねぎ なす ゆうがお たけのこ ほししいたけ	後:ぎゅうにゅう ぶたにく とりく わかめ とうふ なた ぜんまい ほししいたけ たけのこ もやし きりほしだいこん ごまつな にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ みかん	ぎゅうにゅう いか ひじき だいず きつあげ ぶたにく とうふ みそ ねぎ にんじん ごぼう いんげん なす だいこん ごぼう	のむヨーグルト たちうお かつおぶし とりく のり キャベツ きゅうり もやし にんじん うめほし たけのこ ねぎ えのきたけ ほししいたけ だいこん
き	こめ こむぎこ パンこ さとう ごま あぶら	こめ こむぎこ ごま さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	こめ ごま さとう ごまあぶら あぶら	こめ こむぎこ パンこ さとう でんぶん

★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。



食育推進事業が始まっています!



今年度も、三条市の食育の取り組みのひとつである「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)
- ・個別指導会

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!

夏野菜がおいしい季節です!

夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことです。旬の野菜はおいしくて栄養価も高くなっています。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、夏の暑い時期の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、食欲がなくなりバテがちなこの時期にこそたっぷりとりたいたい野菜です。

給食にも太陽をいっぱい浴びたおいしい夏野菜をたくさん取り入れました。

セレクト給食を実施します

22日は、3種類のデザートの中から、自分で食べたいものを選び「セレクトデザート」です。夏のさっぱりデザートをぞろえしました。みなさんは、どれを選びますか?お楽しみに!!

A.りんごゼリー C.プリン(乳卵不使用)

B.いちごムース

給食レシピ

～夏の～

- ・夕顔・・・120g
- ・ゆで筍・・・40g
- ・にんじん・・・40g
- ・干し椎茸・・・2枚
- ・かまぼこ・・・20g
- ・つきこんにやく・・・80g
- ・オクラ・・・2本
- ・鶏肉・・・40g
- ・しょうゆ・・・小さじ3
- ・酒・塩・・・各小さじ2
- ・だし汁・・・3カップ

【つくり方】
①干し椎茸は、戻してせん切り、オクラはゆでて小口切りしておく。
②だし汁に酒と一口大に切った鶏肉、いちよう切りにしたにんじん、夕顔、短冊切りにした筍を入れ、柔らかくなるまで火を通す。
③調味料で味付けし、短冊切りにしたかまぼこ、つきこんにやく、オクラを加え、温める。

今月の三条産品

なす ぶたにく
だいす こめ じゃがいも

給食のお米は、三条産の「ふゆき」を使用しています。

	月	火	水	木	金	
こんだて	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) ごはん しるもの	16 きりこんぶに さばのしょうがやき ごはん なすと キャベツの みそしる	17 カリボリアーモンドサラダ えだまめコロッケ ゆかりごはん だいこんの みそしる	18 ゆかりあえ いかとどりにくのチリソース ごはん とうがんと じゃがいもの みそしる	19 すいか ひじきとだいずのサラダ チーズ むぎごはん なつやさい ガレー	
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		
エネルギー	前期 630 kcal 後期 823 kcal	前期 671 kcal 後期 796 kcal	前期 685 kcal 後期 811 kcal	前期 710 kcal 後期 839 kcal	前期 618 kcal 後期 758 kcal	
たんぱく質	前期 25 g 後期 24 g	前期 26.1 g 後期 30.8 g	前期 23.4 g 後期 27 g	前期 32.4 g 後期 37.4 g	前期 18.9 g 後期 22.4 g	
塩分	前期 2未満 g 後期 2.5未満 g	前期 2.1 g 後期 2.7 g	前期 2.9 g 後期 3.6 g	前期 2.3 g 後期 2.8 g	前期 3.2 g 後期 3.8 g	
あかみどり	体を成長させるものとなる食品	ぎゅうにゅう さば こんぶ さつまあげ うちまめ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ハム とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いか とりにく あつあげ ぶたにく とうふ みそ	ぶたにく ひじき だいず ツナ チーズ	
き	体のちようしをとのえる食品	にんじん ごぼう ほししいたけ なす キャベツ だいこん こまつな えのきたけ	えだまめ にんじん キャベツ コーン だいこん なす ねぎ しそ	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん しそ だいこん とうがんと こまつな	えだまめ たまねぎ にんじん なす かぼちゃ キャベツ きゅうり すいか りんご	
き	体を動かすエネルギーのものとなる食品	こめ あぶら さとう	こめ じゃがいも あぶら アーモンド	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも	こめ むぎ あぶら こむぎ さとう	
こんだて	22 あぶらあげのごまずあえ しゅうまい セレクトデザート キムタクごはん はるさめ ちゅうか スープ セレクト給食	23 のりびたし さばのソースに ごはん てづくり にくだんご じる	24 ヨーグルトあえ ぎょうざはるまき むぎごはん ちゅうかどん のぐ	～米粉めんが 出ます～ 米粉パンに引き続き、米粉めんが登場します。よく味わうとお米の香りがするかもしれません。めん類の汁は、めんをおいしく食べるために、濃いめの味付けになっているので、全部飲まないようにしましょう。具はしっかり食べてください。		今月の予定 5日(金) ふたば学級 交流会 22日(月) 前期課程 給食最終日 24日(水) 後期課程 給食最終日
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			
エネルギー	前期 632 kcal 後期 732 kcal	前期 - kcal 後期 857 kcal	前期 - kcal 後期 868 kcal			
たんぱく質	前期 25.1 g 後期 28.8 g	前期 - g 後期 34.1 g	前期 - g 後期 29.1 g			
塩分	前期 2.8 g 後期 3.2 g	前期 - g 後期 2.7 g	前期 - g 後期 2.9 g			
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ とりにく こんぶ	ぎゅうにゅう さば のり とりにく おから なると	後:ぎゅうにゅう いか ぶたにく うずらのたまご みそ ヨーグルト			
き	たくあん はくさい だいこん にんじん ねぎ こまつな もやし キャベツ いら えのきたけ しなちく たまねぎ	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ だいこん ごぼう	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ いら みかん バイン もも りんご			
き	こめ あぶら こむぎ さとう ごま ごまあぶら はるさめ	こめ でんぶん さとう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん こむぎ			

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。