



令和3年度

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	今月の予定 9日 給食なし(弁当の日) 21日 給食最終日 13日 新潟県産のマダラが登場します！		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)	1 わかめのごますあえ さばのみそに ごはん けんちんじる	2 アスパラのフレンチサラダ マーマレードチキン のもヨーグルト ごはん ポークビーンズ
ぎゅうにゅう	○		○	○	○
エネルギー	前期 627 kcal 後期 830 kcal	前期 627 kcal 後期 830 kcal	前期 675 kcal 後期 826 kcal	前期 727 kcal 後期 867 kcal	
たんぱく質	前期 20.7-31.9 g 後期 27.0-41.6 g	前期 20.7-31.9 g 後期 27.0-41.6 g	前期 27.3 g 後期 33.1 g	前期 25.6 g 後期 30.4 g	
塩分	前期 2 g未満 後期 2.5 g未満	前期 2 g未満 後期 2.5 g未満	前期 1.8 g 後期 2.3 g	前期 1.9 g 後期 2.2 g	
あかみどり	脂ののったふっくらやわらかい身を味わっていただきます。		体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ かまぼこ とうふ	のもヨーグルト とりく チーズ ベーコン だいず
き	脂ののったふっくらやわらかい身を味わっていただきます。		体のちようしょくをとのえる食品	もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	オレンジ アスパラ キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんにく トマト
こんだて	5 なすのみそいため ししゃもいそペフライ アップルシャーベット ごはん とうふのみそしる	6 きゅうりのかふうあえ ぶたキムチどんのぐ むぎごはん サンラータン	7 コーンおひたし ほしがたコロック さんしよくゼリー えだまめごはん たなばたじる 七夕献立	8 のりずあえ さばのカレーてりやき ごはん とんじる	9 弁当の日
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	前期 692 kcal 後期 795 kcal	前期 621 kcal 後期 730 kcal	前期 685 kcal 後期 788 kcal	前期 678 kcal 後期 804 kcal	
たんぱく質	前期 26.1 g 後期 29.2 g	前期 25.4 g 後期 28.9 g	前期 24.1 g 後期 27.3 g	前期 26.8 g 後期 31.3 g	
塩分	前期 2 g 後期 2.2 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 2.3 g 後期 2.4 g	前期 1.6 g 後期 2 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりく かまぼこ	ぎゅうにゅう さば ツナ ぶたにく とうふ みそ のり	
き	なす にんじん たまねぎ ピーマン こまつな ねぎ しめじ りんご	たまねぎ にんじん もやし にはくさいキムチ しょうが にんにく きゅうり キャベツ たけのこ えのきだけ こまつな	えだまめ こまつな もやし コーン えのきだけ たまねぎ オクラ	こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも

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、右側が後期です。

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。



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 しおナムル なつやさいのパワフルに	13 たくあんあえ マダラのフライ	14 ラタトゥイユ ほうれんそうオムレツ れいとういちご	15 ごまあえ あじのびりからやき	16 すいか かいそうサラダ
きゅうにゅう	○	○	後期のみ○	○	○
エネルギー	前期 679 kcal 後期 805 kcal	前期 630 kcal 後期 726 kcal	前期 568 kcal 後期 828 kcal	前期 636 kcal 後期 743 kcal	前期 591 kcal 後期 728 kcal
たんぱく質	前期 28.8 g 後期 33.2 g	前期 30.9 g 後期 33.2 g	前期 18.9 g 後期 28.2 g	前期 28.4 g 後期 32.9 g	前期 18.4 g 後期 22 g
塩分	前期 2.4 g 後期 2.9 g	前期 2.5 g 後期 2.8 g	前期 2 g 後期 2.6 g	前期 2 g 後期 2.2 g	前期 2.5 g 後期 3 g
あか	きゅうにゅう ぶたにく えび あさり いか わかめ	きゅうにゅう わかめ たら とりにく なると ほたてかいましら	きゅうにゅう たまご ウィンナー とりにく チーズ	きゅうにゅう あじ とりにく とうふ みそ	ぶたにく かいそう かまぼこ
みどり	しょうが にんにく かぼちゃ えだまめ もやし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん ゆうがお たけのこ しいたけ きぬさや	ほうれんそう コーン スズキーニ なす ビーマン パプリカ たまねぎ にんにく トマト かぼちゃ しめじ いちご	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ しめじ ごぼう	かぼちゃ にんじん なす たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり すいか
き	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ あぶら さとう ごま	こめ あぶら	こめ ごま さとう じゃがいも	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら
こんだて	19 えだまめサラダ いかのねぎしおやき	20 にんじんのしりしり とりにくのしおからあげ	21 セレクトデザート ガーリックサラダ	今月の三条産品	
きゅうにゅう	○	○	○	アスパラガス ぶたにく なす だいす こめ じゃがいも	
エネルギー	前期 656 kcal 後期 774 kcal	前期 697 kcal 後期 820 kcal	前期 703 kcal 後期 812 kcal		
たんぱく質	前期 29.2 g 後期 33.9 g	前期 32 g 後期 37.3 g	前期 25.4 g 後期 27.3 g		
塩分	前期 2.3 g 後期 2.8 g	前期 2 g 後期 2.3 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g		
あか	きゅうにゅう いか チーズ ぶたにく とうふ みそ	きゅうにゅう とりにく ツナ たまご かつおぶし わかめ あつあげ みそ	きゅうにゅう えび いか あさり ベーコン ツナ チーズ		
みどり	キャベツ えだまめ にんじん なす たまねぎ ごぼう ねぎ	にんじん たまねぎ えのきだけ	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ コーン にんにく		
き	こめ あぶら じゃがいも	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら	こめ あぶら じゃがいも		

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

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。似た仲間が夕顔も夏に良く食べられています。



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、夏のっぺい汁で登場します!味わって食べてください。



「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!

21日はセレクト給食です



最終日は、3種類のデザートの中から、自分で食べたいものを選ぶ「セレクト給食」です。みなさんは、どれを選びますか?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、左側が前期、右側が後期です。
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。