

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？》

偏った食事や菓子等のとりすぎ、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



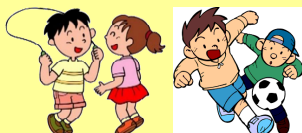
★砂糖、塩分、脂肪をとりすぎないように気を付ける

★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！



★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

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

月		火	水	木	金
こんだて	7月の給食予定	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	1 なすみそ なまあげのケチャップソース	2 カレーもやし ツナのあげぎょうざ	3 アスパラのごまサラダ あじのマヨコーンやき
	8, 9日 5年生給食無し	主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	ごはん アーサー じる	ちゅうかめん トマト ラーメン	ごはん こまつなの みそしる
	16日 2年生給食無し	前期 631 kcal 後期 830 kcal 前期 20.5-31.6 g 後期 27.0-41.6 g	前期 610 kcal 後期 724 kcal 前期 21.4 g 後期 25 g	前期 650 kcal 後期 776 kcal 前期 27.4 g 後期 32.5 g	前期 623 kcal 後期 734 kcal 前期 25.4 g 後期 29.7 g
	24日 給食最終日	前期 2 g未満 後期 2.5 g未満	前期 2 g 後期 2.2 g	前期 2.7 g 後期 2.4 g	前期 1.8 g 後期 2.4 g
あか		体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう なまあげ みそ あおさ	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり ツナ	ぎゅうにゅう まあじ ツナ なまあげ みそ
みどり		体のちようしをととのえる食品	ねぎ なす ビーマン あおじそ えのきたけ にんじん	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ エリンギ まいたけ きくらげ こまつな トマト りょくとうもやし にんじん ほうれんそう	たまねぎ どうもろこし キャベツ きゅうり にんじん アスパラガス こまつな
き		体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ あぶら さとう じゃがいも	めん あぶら ノンエッグマヨネーズ きょうざのかわ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら ごま じゃがいも
こんだて	6	7	8	9	10
	すいか もずくサラダ	ふかしとうもろこし やきにくサラダ	うめおかかあえ なつやさいとくるまふのあげに	マスタードポテトサラダ あじのレモンソース	ゆでえだまめ ぶたにくのハワイアン
	なつやさいカレー むぎごはん	ゆかり えだまめ ごはん	ごはん もやしの みそしる	ごはん なつやさいの みそしる	コーン ライス トマトと たまごの スープ
	前期 624 kcal 後期 739 kcal 前期 19.5 g 後期 22.5 g 前期 2.5 g 後期 3.2 g	前期 627 kcal 後期 714 kcal 前期 26.3 g 後期 29.4 g 前期 2 g 後期 2.4 g	前期 601 kcal 後期 709 kcal 前期 22.8 g 後期 26 g 前期 2 g 後期 2.4 g	前期 626 kcal 後期 741 kcal 前期 25 g 後期 29 g 前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 637 kcal 後期 739 kcal 前期 28.5 g 後期 32.7 g 前期 2.4 g 後期 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく もずく かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	ぎゅうにゅう まあじ ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご
みどり	にんじん たまねぎ ビーマン なす かぼちゃ えだまめ トマト キャベツ きゅうり オクラ すいか	えだまめ にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ どうもろこし オクラ しいたけ	かぼちゃ なす えだまめ キャベツ きゅうり にんじん ばいにく りょくとうもやし ねぎ	レモン たまねぎ こまつな どうもろこし にんじん なす かぼちゃ	どうもろこし パセリ バイン えだまめ にんじん たまねぎ こまつな トマト
き	こめ おおむぎ あぶら ルウ さとう ごま	こめ あぶら さとう ごま そうめん ふ	こめ くるまふ かたくりこ あぶら さとう	こめ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら かたくりこ 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。

夏休み！元気に過ごす食生活のポイント

もうすぐ夏休み！充実したお休みになるよう、今からしっかり体調を整えていきたいと思います。夏休み中も規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしてくださいね。

ポイント1

早寝・早起き・朝ごはん

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



ポイント4

お菓子や冷たいものの摂りすぎに注意

★おやつは時間・量・内容を考えましょう。

★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



ポイント5

料理に挑戦しよう

★お手伝いを積極的にしましょう。

★食べたい料理を作ってみましょう。

★怪我や事故を防ぐため、事前に家族と話してから取りかきましょう。

ポイント2

主食・主菜・副菜をそろえて

★給食をお手本に、いろいろな食材をバランスよく食べましょう。



ポイント3

こまめに水分をとろう

★水かお茶をこまめに飲みましょう。

★部活やスポーツで汗をたくさんかいたあとは、スポーツドリンクを上手に利用しましょう。



食欲がわかないときは

★香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの酸味を活用！

Let's クッキング！コーンライス

給食の人気メニューをぜひお家で作ってみてね！

【材料 4人分】

米 2合
ホールコーン 60g
コンソメ 小さじ2/3
しょうゆ・酒 各小さじ1強
塩 小さじ1/3

【作り方】

- ①米をとぐ。
- ②炊飯器に米と調味料を加え、2合の線まで水を入れて軽く混ぜる。
- ③ホールコーンを上にのせ、通常どおりに炊く。
- ④炊き上がったコーンが均等になるように混ぜる。



クックパッドからもご覧いただけます



	月	火	水	木	金
こんだて	13 えだまめとわかめのサラダ しおからあげ ごはん じゃがいものみそしる	14 アスパラのうめマヨあえ さばのみそやき ごはん なつのっぺ	15 あぶらあげのごますあえ マーボーなす ごはん しおとりじる	16 なつのきりざい いかのカレーやき ごはん トマトにくじゃが	17 かんぴょうサラダ あじのぶりからだれ ごはん かぼちゃのみそしる
エネルギー	前期 648 kcal 後期 766 kcal	前期 662 kcal 後期 787 kcal	前期 609 kcal 後期 719 kcal	前期 636 kcal 後期 752 kcal	前期 621 kcal 後期 733 kcal
たんぱく質	前期 25.1 g 後期 28.6 g	前期 27.2 g 後期 31.4 g	前期 26.9 g 後期 31.2 g	前期 33.7 g 後期 39.1 g	前期 26.2 g 後期 30.5 g
塩分	前期 1.9 g 後期 2.4 g	前期 1.5 g 後期 2 g	前期 2.4 g 後期 3.2 g	前期 2.5 g 後期 2.8 g	前期 1.9 g 後期 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう とりく わかめ ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう さば みそ ツナ とりく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とりく やき豆腐	ぎゅうにゅう いか なつとう かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう まあじ ツナ あぶらあげ とうふ みそ
みどり	えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ こまつな	アスパラガス キャベツ にんじん とうもろこし ばいにく ゆうがお こんにやく しいたけ ねぎ えだまめ	なす たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ りょくとうやし こまつな つきこん ぎょう じゃが芋 ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	のぎわなづけ たくあん きゅうり オクラ たまねぎ にんじん トマト えだまめ	たまねぎ ピーマン あかピーマン かんぴょう キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ ほうれんそう
き	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう	こめ あぶら さとう かたくりこ こま	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう	こめ かたくりこ あぶら さとう
こんだて	20 ★海の日★ 夏野菜を食べよう！ 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野菜です。	21 あおしそあえ いかどいずのスタミナソース ごはん なつやさいの とんじる	22 ラタトゥイユ オムレツ こめこパン かぼちゃの とうにゅう スープ	23 じゃがいものきんぴら さばのソースソース ごはん わかめの みそしる	24 もずく スープ セレクトゼリー タコライス (むぎごはん、タコミート、 チーズサラダ)
エネルギー	前期 624 kcal 後期 737 kcal	前期 618 kcal 後期 766 kcal	前期 626 kcal 後期 764 kcal	前期 653 kcal 後期 774 kcal	前期 653 kcal 後期 774 kcal
たんぱく質	前期 28.9 g 後期 33 g	前期 30 g 後期 36.2 g	前期 24.5 g 後期 30.9 g	前期 29.6 g 後期 34.4 g	前期 29.6 g 後期 34.4 g
塩分	前期 2 g 後期 2.4 g	前期 2.8 g 後期 3.1 g	前期 2.3 g 後期 2.9 g	前期 2.5 g 後期 3.8 g	前期 2.5 g 後期 3.8 g
あか	ぎゅうにゅう いか だいず ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ベーコン とりく とうにゅう	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ みそ	ぎゅうにゅう とりく だいず チーズ もずく とうふ	ぎゅうにゅう とりく だいず チーズ もずく とうふ
みどり	ねぎ キャベツ きゅうり なす にんじん ゆうがお たまねぎ つきこん	ズッキーニ なす たまねぎ ピーマン きりマン トマト にんじん かぼちゃ とうもろこし パセリ	にんじん ぎょう つきこん ピーマン えのきたけ ねぎ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ ねぎ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ ねぎ
き	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	こめこパン あぶら さとう	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	こめ おおむぎ あぶら さとう ゼリー	こめ おおむぎ あぶら さとう ゼリー
こんだて	フレッシュ通信 7月は「じゃがいも」 三条市では、学校給食向けに「男爵」や「とうや」という品種のじゃがいもが栽培されています。ビタミンCが豊富で、加熱しても壊れにくい特徴があります。ほくほくとおいしいじゃがいもは、和食でも洋食でも大活躍です。味わって食べましょう。	7月の三条産品 じゃがいも アスパラガス 給食のお米は三条産コシヒカリ	セレクトデザートを実施します 24日は、4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。	24日は、4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。	24日は、4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。
エネルギー	前期 624 kcal 後期 737 kcal	前期 618 kcal 後期 766 kcal	前期 626 kcal 後期 764 kcal	前期 653 kcal 後期 774 kcal	前期 653 kcal 後期 774 kcal
たんぱく質	前期 28.9 g 後期 33 g	前期 30 g 後期 36.2 g	前期 24.5 g 後期 30.9 g	前期 29.6 g 後期 34.4 g	前期 29.6 g 後期 34.4 g
塩分	前期 2 g 後期 2.4 g	前期 2.8 g 後期 3.1 g	前期 2.3 g 後期 2.9 g	前期 2.5 g 後期 3.8 g	前期 2.5 g 後期 3.8 g
あか	ぎゅうにゅう いか だいず ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ベーコン とりく とうにゅう	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ みそ	ぎゅうにゅう とりく だいず チーズ もずく とうふ	ぎゅうにゅう とりく だいず チーズ もずく とうふ
みどり	ねぎ キャベツ きゅうり なす にんじん ゆうがお たまねぎ つきこん	ズッキーニ なす たまねぎ ピーマン きりマン トマト にんじん かぼちゃ とうもろこし パセリ	にんじん ぎょう つきこん ピーマン えのきたけ ねぎ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ ねぎ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ ねぎ
き	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	こめこパン あぶら さとう	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	こめ おおむぎ あぶら さとう ゼリー	こめ おおむぎ あぶら さとう ゼリー

★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。