



## よくかんで丈夫な歯をつくろう!

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。



### 歯をじょうぶにするおもな栄養と食べ物

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

### よく噛んで食べるにはどうしたらいいの?

- ① 食材を大きめに切る
- ② 噛み応えのある食材を使う
- ③ かじって食べる料理も取り入れる
- ④ 食事時間をしっかり確保する

### フレッシュ通信

～旬を食べよう!～

## 6月は「キャベツ」

三条のキャベツは、主に信濃川河川敷の栗林・石上地区で生産されています。春キャベツは、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。



### 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。



### 6月の給食の予定

- 2日(木)、3日(金) 5年生なし 後期課程なし
- 14日(火) 6年生なし
- 15日(水)、16日(木) 9年生なし
- 28日(火)、29日(水)

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。



	月	火	水	木	金
こんだて	<b>6月の三条産品</b>  キャベツ たまねぎ なす ほうれんそう こまつな アスパラガス こめ(七分つき)		<b>1</b> ささみときゅうりのちゅうかあえ 牛乳 さんじょうキャベツのホイコーロー ごはん もずくのスープ	<b>2</b> ごまおかかきりざい 牛乳 たまごやき ごはん しおにくじゃが	<b>3</b> たくあんあえ 牛乳 かみかみどんのく かみかみチップス/4かけてたべよう むぎごはん まめめじる <b>かみかみ献立</b>
エネルギー	前期 616 kcal 後期 723 kcal	前期 666 kcal 後期 786 kcal	前期 642 kcal 後期 760 kcal	前期 686 kcal 後期 817 kcal	前期 622 kcal 後期 745 kcal
たんぱく質	前期 26 g 後期 30.2 g	前期 28.3 g 後期 33 g	前期 28.7 g 後期 33.1 g	前期 27.1 g 後期 31.8 g	前期 22.5 g 後期 26.2 g
えんぶん	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.4 g	前期 2 g 後期 2.2 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g
あかみどり	きゅうりにゅう ぶたにく とりにく もずく とうふ なたと	きゅうりにゅう たまご なつとう かつおぶし ぶたにく	きゅうりにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ	だいにん ぎょうざ かつおぶし とうふ	きゅうりにゅう わかめ かまぼこ とりにく あつあげ みそ
き	キャベツ ねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく きゅうり たまねぎ えのきだけ	にんじん のぎわなづけ たくあん たまねぎ しいたけ えだまめ にんにく	かたくりこ ごまあぶら さとう	ごま じゃがいも あぶら さとう	ごま あぶら かつくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも むらさきいも
こんだて	<b>6</b> ごぼうのかみかみサラダ 牛乳 さばのおろしソース ごはん みそけんちんじる	<b>7</b> わかめのあますあえ 牛乳 コーンしゅうまい ごはん マーボーあつあげ	<b>8</b> きりぼしだいごんのやきそば 牛乳 いわしのオレンジに ごはん とりだんごじる	<b>9</b> いそマヨあえ 牛乳 あぶらあげのふくめに ささだんご さきだんご ごめごめん さんさいわふうじる	<b>10</b> ひじきサラダ チーズオムレツ メキシカンピラフ アスパラいり クラムチャウダー
エネルギー	前期 686 kcal 後期 817 kcal	前期 622 kcal 後期 745 kcal	前期 622 kcal 後期 731 kcal	前期 713 kcal 後期 871 kcal	前期 631 kcal 後期 745 kcal
たんぱく質	前期 27.1 g 後期 31.8 g	前期 22.5 g 後期 26.2 g	前期 25.7 g 後期 29.6 g	前期 26.7 g 後期 29.5 g	前期 21.9 g 後期 25.8 g
えんぶん	前期 2 g 後期 2.2 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 2.3 g 後期 3 g	前期 2.6 g 後期 3.1 g
あかみどり	きゅうりにゅう さば ハム とうふ みそ	きゅうりにゅう わかめ かまぼこ とりにく あつあげ みそ	きゅうりにゅう いわし ぶたにく とりにく とうふ	きゅうりにゅう とりにく なたと あぶらあげ ツナ のり	のむヨーグルト ウインナー たまご チーズ ひじき ツナ あさり
き	だいにん ごぼう きゅうり キャベツ にんじん コーン ねぎ まいたけ	コーン もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ しいたけ	きりぼしだいごん キャベツ にんじん ピーマン たいごん ねぎ えのきだけ ごぼう	さんさい にんじん ねぎ こまつな しいたけ なめこ ほうれんそう もやし	たまねぎ にんじん コーン ピーマン にんにく キャベツ きゅうり しめじ アスパラガス
き	ごめ かつくりこ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	ごめ さとう あぶら かつくりこ	ごめ あぶら じゃがいも	ごめごめん さとう ノンエッグマヨネーズ さきだんご	ごめ あぶら じゃがいも バター

★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。

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。

## おやつとむし歯

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ガイを忘れずに！



## 上手なおやつの食べ方

- 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。



1日150~200kcalが目安です。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。



栄養表示でカロリーを確認してみよう！



### ↑おすすめのおやつ↑

おすすめカミカミメニュー「いかの立田揚げ」【作り方】

【材料 4人分】

- いか 50g 4切れ
- 片栗粉 適量
- ★しょうゆ 小さじ2
- ★みりん・酒 各小さじ1
- 揚げ油 適量

- ①いかは皮をむいて両面を松笠切り（格子状の切り目）にする ※下処理されている冷凍品等を使用しても良いでしょう。
- ②ビニール袋に★の調味料を入れて①を30分程つける。
- ③②に片栗粉をまぶして油で揚げる。



	月	火	水	木	金
こんだて	13 メロン じゃことキャベツのサラダ 牛乳	14 ひじきのいりに さけのタルタルやき 牛乳	15 パンパンジーサラダ チンジャオロース 牛乳	16 くきわかめサラダ しるみさかなのやくみソース 牛乳	17 しゃきしゃきポテトサラダ とりにくのピリからやき 牛乳
エネルギー	前期 664 kcal 後期 778 kcal	前期 686 kcal 後期 778 kcal	前期 628 kcal 後期 738 kcal	前期 604 kcal 後期 768 kcal	前期 639 kcal 後期 753 kcal
たんぱく質	前期 22.1 g 後期 26 g	前期 33.9 g 後期 33 g	前期 27 g 後期 31.1 g	前期 27.9 g 後期 36.5 g	前期 26.2 g 後期 30.3 g
えんぶん	前期 2.6 g 後期 3.3 g	前期 2.5 g 後期 3.3 g	前期 2.3 g 後期 2.6 g	前期 2.1 g 後期 2.9 g	前期 2.1 g 後期 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう ふたにく ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう さけ たまご ひじき みそ だいず さつまあげ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく わかめ とうふ あさり	ぎゅうにゅう ホキ くきわかめ ハム とりにく たまご 後期のみチーズ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ とうふ みそ
みどり	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン メロン	たまねぎ バセリ ごぼう にんじん いんげん だいこん ねぎ なめこ	たけのこ ピーマン しいたけ もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ	しょうが ねぎ にんじん もやし コーン しめじ たまねぎ たけのこ こまつな	にんじん きゅうり コーン だいこん ねぎ
き	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	こめ じゃがいも さとう あぶら
こんだて	20 しょうゆフレンチ あじフライ 牛乳	21 アスパラのサラダ ハニーレモンチキン 牛乳	22 なすのみそいため いかのしおこじやき 牛乳	23 かみかみえのきのあえもの ふたとレバーのアーモンドカクテル 牛乳	24 パイン かいそうサラダ 牛乳
エネルギー	前期 610 kcal 後期 740 kcal	前期 629 kcal 後期 770 kcal	前期 615 kcal 後期 722 kcal	前期 672 kcal 後期 794 kcal	前期 694 kcal 後期 834 kcal
たんぱく質	前期 25 g 後期 31.5 g	前期 29.5 g 後期 32 g	前期 29.9 g 後期 35 g	前期 25.9 g 後期 30 g	前期 23.7 g 後期 27.3 g
えんぶん	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 2.6 g 後期 3.2 g	前期 2.5 g 後期 2.9 g	前期 2 g 後期 2.5 g	前期 2.7 g 後期 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう あじ かまぼこ ふたにく あつあげ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ぎゅうにゅう いか ふたにく たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう ふたにく ふたとレバー なと	ぎゅうにゅう ふたにく だいず かいそう
みどり	しょうが ほうれんそう もやし にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ さくらんぼ	レモン アスパラ キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン	なす にんじん たまねぎ ピーマン しめじ いら	こまつな キャベツ にんじん えのきだけ きりぼしだいこん ごぼう しいたけ	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん パイン しょうが にんにく
き	こめ パンこ あぶら さとう	こむぎパン じゃがいも ごま さとう	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ かたくりこ あぶら さとう アーモンド ごま じゃがいも	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま
こんだて	27 いそかあえ だいずコロツケ 牛乳	28 にんじんのしりしり とろあじのしおやき 牛乳	29 のりナッツあえ ししゃもフライ前期1尾・後期2尾 牛乳	30 むぎごはんのうえにポ イルキャベツ、ハン バーグ、めだまやきを せてたべよう。 牛乳	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 牛乳
エネルギー	前期 654 kcal 後期 749 kcal	前期 626 kcal 後期 731 kcal	前期 646 kcal 後期 776 kcal	前期 687 kcal 後期 810 kcal	前期 632 kcal 後期 842 kcal
たんぱく質	前期 26.3 g 後期 29.5 g	前期 33.4 g 後期 40 g	前期 23.3 g 後期 27.3 g	前期 30.4 g 後期 34.9 g	前期 20.5-31.6 g 後期 27.4-42.1 g
えんぶん	前期 2.6 g 後期 3.1 g	前期 2.5 g 後期 3 g	前期 1.6 g 後期 2.1 g	前期 2 g 後期 2.6 g	前期 2 g 後期 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう だいず かまぼこ ふたにく たまご のり	ぎゅうにゅう あじ ツナ たまご ヨーグルト かつおぶし わかめ えび ほたて いか	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ のり ふたにく	ぎゅうにゅう ふたにく たまご チーズ とりにく	体成長させるものになる食品
みどり	えだまめ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ なす ごぼう きぬさや しいたけ	にんじん キャベツ もやし	こまつな キャベツ にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ えだまめ ほくさいキムチ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン いんげん	体のちようしよととのえる食品
き	こめ あぶら さとう	こめ ごまあぶら	こめ あぶら パンこ さとう アーモンド じゃがいも さとう かたくりこ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	体をうごかすエネルギーのもとになる食品

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。