



令和4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

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



半夏生とは「雑節」という日本の暦日の一つで、地域によってはタコを食べる習慣があります。

	月	火	水	木	金	
こんだて	今月の予定 22日(金) 給食最終日 		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野菜です。 		基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 	1 きりほしだいこんのこみあえ 牛乳 とりごくのわふうあん
エネルギー						
たんぱく質						
塩分						
あかみどりき						
こんだて	4 しおナムル 牛乳 ぶたキムチどんのぐ *ごはんのにのせてたべましょう。 むぎごはん ちゅうかコーンたまごスープ 	5 じゃがいものカレーきんぴら 牛乳 あじのなんばんソース ごはん わかめとあざりのみそ汁 	6 じゃこのりあえ 牛乳 しゅうまい2こ ゆでちゅうかめん ちゃんぽんめんスープ 	7 わかめときゅうりのごまずあえ 牛乳 ほしがたメンチカツ たなばたゼリー えだまめごはん たなばたじる 	8 ごまおかかきりざい 牛乳 さばのみそに ごはん しおちゃんこスープ 	
エネルギー	前期 653 kcal 後期 781 kcal	前期 654 kcal 後期 777 kcal	前期 643 kcal 後期 800 kcal	前期 641 kcal 後期 758 kcal	前期 668 kcal 後期 816 kcal	
たんぱく質	前期 27.3 g 後期 31.6 g	前期 31.2 g 後期 36.9 g	前期 30.8 g 後期 37.3 g	前期 23.9 g 後期 28.3 g	前期 30.8 g 後期 37.3 g	
塩分	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2.2 g 後期 2.4 g	前期 2.9 g 後期 3.5 g	前期 2.3 g 後期 2.6 g	前期 2.5 g 後期 3.1 g	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かまぼこ とうふ たまご	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あさり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび なると ちりめんじやこ のり	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう さば みそ なつとう とりにく なると かつおぶし	
みどり	たまねぎ にんじん もやし にはら はくさいキムチ しょうが にんにく きゅうり コーン	しょうが ねぎ にんじん ごぼう いんげん たまねぎ えのきだけ	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん しいたけ きらげ ほうれんそう もやし コーン	たまねぎ もやし きゅうり えだまめ えのきだけ にんじん オクラ しいたけ しょうが	にんじん のぎわなづけ たくあん キャベツ にはら えのきだけ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	
き	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ ごま	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ゆでちゅうかめん ごまあぶら さとう	こめ あぶら パンこ さとう ごま はるさめ	こめ ごま くるまふ	

★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。



子どもたちへの生活習慣病予防の取組

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。子どもたちが生涯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

貧血や脂質異常などを調べます。
・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を学ぶ

朝ごはんの大切さや食事のバランスを学びます。
・食育講演会・講話
・食育授業
・100kcal体験教室 など

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！

旬のおさかな通信 今月は「いか」
いかの種類は約450もあり、体長2cmのものから、10mを越える巨大なものまで存在します。いかの足は10本と思われがちですが、足は8本で、2本は手の役割をしているそうです。夏のいかは甘みが強くおいしいと言われます。いろいろな料理で楽しみたいですね。

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。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、夏のっぺい汁が登場します! 探してみたいですね。
くじら汁の作り方は「クックパッド 三条市のキッチン」で検索!

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金) and rows for menu items, energy values, and ingredients. Includes a '今月の三条産品' (This month's Sanjo products) section with illustrations of asparagus, eggplant, and other local produce.

図書献立を実施します
7月24日に、三条市立図書館を含む複合施設『まちやま』がオープンします! それを記念して、絵本や小説にちなんだ献立を実施します。おいしいおはなし召し上がれ★
夏休みは『まちやま』へ!

12日 トマトとじゃがいものスープ
絵本「きょうれつのできるすずぶやさん」より
教育画劇 福澤 由美子(著)、ふくざわゆみこ(著)
「はいるべからず おそろしいまじょのいえ」と書かれた門からは、おいしいおいが。。。ぐくぐくやまの仲間が作った、トマトたっぷりの絶品スープを再現しました!
19日 シェパーズパイ・かぼちゃのスープ
小説「ハリー・ポッターと 秘密の部屋」より
静山社文庫 ハリー・ポッター文庫 J.K.ローリング(著/文)、松岡 祐子(翻訳)
ホグワーツ魔法魔術学校での食事で登場する「シェパーズパイ」はイギリスの定番料理の1つです。魔法魔術学校の生徒になった気分で食べてください。そしてマクゴナガル先生が、ハリーたちのために、サンドイッチと一緒にしてくれた魔法かぼちゃジュース。。。給食ではかぼちゃのスープにしてみました。

22日 しりとり献立
絵本「しりとりのだいすきなおうさま」より
鈴木出版 はたこうろう(絵)、中村 翔子(著)
しりとり好きのおうさま。食事はしりとりでつなげ、最後は必ず「プリン」というわがままぶり。怒った家来たちはトマトトースト→トマト...と反撃に出ますが。
この日の献立も、しりとりでつながります! コーンライスから始まり、最後はプリン。わかるかな?
★プリンはセレクト! 好きな味を選ぼう★
プリン チョコ いちご
※乳・卵不使用