

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する

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	今月の予定 【小学校】 21日最終日 【中学校】 8・9日3年生 給食なし 21日最終日	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)		1 パンサンスー ジュマイ(2こ) ごはん マーポー どうふ	2 ツナのごまずあえ ししゃもいそペフライ(2こ) 中学のみミルクゼリー ごはん なつ のっぺいじる
		小 627 kcal 中 830 kcal 小 20.7~31.9g 中 27.0~41.6g 小 2.0g未満 中 2.5g未満		小 692 kcal 中 850 kcal 小 27.9 g 中 34 g 小 2.3 g 中 2.9 g	小 545 kcal 中 706 kcal 小 20.7 g 中 27.7 g 小 2.2 g 中 2.7 g
		体を成長させるものになる食品		ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、とうふ、みそ にんじん、ほうれんそう、とうもろこし、ねぎ、にら、しいたけ、たけのこ、チンゲンサイ、たまねぎ	しゃも、のり、ツナ、ぶたにく、あつあげ、かまぼこ、中学：ぎゅうにゅう こまつな、もやし、にんじん、とうがん、たけのこ、さやえんどう
		体をうごかす エネルギーのものになる食品		こめ、はるさめ、さとうあぶら、かたくり、こむぎこ	こめ、あぶら、さとうごま、パンこ、かたくり
		きのこ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ		きのこ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ	きのこ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ
こんだて	5 かいそうサラダ チキンみそかつ ごはん ミネスト ローネ	6 きゃべつのうめあえ さばのガレーやき ごはん がぼちやの みそしる	7 ごしきあえ ほしがたコロッケ わかめ ごはん あまのがわ すましじる	8 なすのそぼろいため とろあじのしょうがやき ごはん わかめの みそしる	9 キャベツとコンのサラダ チリコンカーネ 小学：ミルクゼリー 中学：チーズ アスパラの スープ むぎごはん
	小 634 kcal 中 747 kcal 小 25.9 g 中 30 g 小 2.9 g 中 3.3 g	小 666 kcal 中 793 kcal 小 23.8 g 中 27.8 g 小 2.4 g 中 3 g	小 635 kcal 中 750 kcal 小 20.4 g 中 23.6 g 小 2.6 g 中 3.2 g	小 615 kcal 中 729 kcal 小 27.9 g 中 33.1 g 小 1.9 g 中 2.3 g	小 615 kcal 中 756 kcal 小 21.9 g 中 25.9 g 小 2.4 g 中 3.4 g
	ぎゅうにゅうと卵とくにみそ、こんぶ、のり、わかめ、ハム、ウィンナー、あさり	ぎゅうにゅう、さば、かつおぶし、あぶらあげ、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ、ハム、とりにく、ぶたにく、とうふ	ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく、みそ、わかめ、とうふ	たいず、ぶたにく、チーズ、ハム、ベーコン、ぎゅうにゅう
	きゃべつ、ぎゅうりにんじん、とうもろこし、たまねぎ、トマト	きゃべつ、ぎゅうりにんじん、うめ、かぼちや、なす、たまねぎ、しめじ、さやえんどう	きゃべつ、ぎゅうり、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、えのきたけ、しょうが	たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、えだまめ、トマト、きゃべつ、とうもろこし、しめじ、アスパラガス
	こめ、さとう、あぶら、マカロニ、こむぎこ	こめ、さとう、あぶら	こめ、じゃがいも、マーガリン、こむぎこ、あぶら、さとう、はるさめ、ふ	こめ、さとう、あぶら、かたくり、こむぎこ、じゃがいも	こめ、むぎあぶら、こむぎこ、バター、さとう、じゃがいも

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。

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 コーンおひたし いわしのうめ ごはん しおとりじり	13 ゆかりあえ なつやさいのパワフルあげ ごはん あさりのみそしる	14 ラタトゥイユ ほうれんそうオムレツ 小学のみヨーグルト ごはん ポテトスープ	15 たくあんあえ たらのレモンソースがけ ごはん なすのみそしる	16 ひじきとだいずのサラダ ジョア こたますいか むぎごはん なつやさいカレー
きゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 586 kcal 中 701 kcal	小 687 kcal 中 809 kcal	小 522 kcal 中 732 kcal	小 747 kcal 中 871 kcal	小 617 kcal 中 740 kcal
たんぱく質	小 23.7 g 中 29 g	小 27.8 g 中 31.8 g	小 16.2 g 中 25.6 g	小 26.9 g 中 29.6 g	小 21.1 g 中 24.6 g
塩分	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 3.7 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3.2 g
あかみどり	きゅうにゅう、いわし、かつおぶし、とりにく、あぶらあげ	きゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、とうふ、あさり、みそ	たまご、ベーコン、とりにく、小学：ヨーグルト、中学：きゅうにゅう	きゅうにゅう、たら、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ	ジョア、ぶたにく、ひじき、だいず、とりにく
き	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも	こめ、かたくり、くるまふ、あぶら、さとう	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう、ごま、むぎ、こライ、むぎこ	こめ、むぎあぶら、さとう
こんだて	19 網19日 食育の日 ごはん なつやさいとんじり 食育献立	20 のりずあえ とりのからあげ ごはん さわにわん	21 ピピンパのぐ(ナムル) ピピンパのぐ(にいくため) ★セレクトデザート むぎごはん わんたんスープ セレクト給食	<p>今月の三条産品</p> <p>アスパラガス なす じゃがいも ひたにく</p>	
きゅうにゅう	○	○	○		
エネルギー	小 592 kcal 中 701 kcal	小 688 kcal 中 811 kcal	小 644 kcal 中 762 kcal		
たんぱく質	小 28 g 中 32.4 g	小 27.8 g 中 32.2 g	小 24 g 中 27.9 g		
塩分	小 2.2 g 中 2.3 g	小 1.6 g 中 1.8 g	小 2.1 g 中 2.5 g		
あかみどり	きゅうにゅう、いか、こんぶ、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	きゅうにゅう、とりにく、のり、ぶたにく	きゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、とうふ		
き	こめ、じゃがいも、ごまあぶら	こめ、かたくり、こあぶら、さとう	こめ、むぎあぶら、さとう、ごまあぶら、ワンタン	<p>15日 新潟県産のマダラが登場します!</p>	

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

県産のおいしいマダラフライに、レモンソースをかけていただきます。脂ののったぶつくらやわらかい身を堪能してください★

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、夏のっぺい汁や夏野菜豚汁が登場します!探してみてください。



「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!

セレクト給食を実施します

21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「セレクトデザート」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、左側が小学校、右側が中学校です。
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。