



2019年

5月 きゅうしょくだより ①

嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031

新緑がまぶしい季節になりました。新しい学年での学校生活には慣れましたか？いろいろな行事が本格的に始まり、つかれもたまってくる頃です。好き嫌いせず何でも食べて、元気な体で毎日を過ごせるようにしましょう。



食べ物の働きを知ろう！

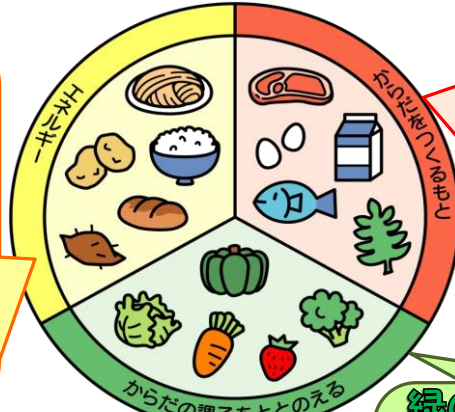
黄色のなかま

エネルギーとして、体を動かすもとになります。黄色のなかまには、ごはん、パン、めんなどがあります。



不足すると...

- ・頭がはたらかない。
- ・力が出ない。
- ・体温が上がらない。



赤のなかま

筋肉や骨、血液など体をつくるもとになります。赤色のなかまには、魚、肉、卵、大豆などがあります。



不足すると...

- ・骨がよくなり、おれやすくなる。
- ・貧血になったり、つかれやすくなったりする。
- ・身長や体重が増えにくくなる。



緑のなかま

体の調子をととのえて、病気やストレスからまもってくれます。緑のなかまには、やさいやくだものなどがあります。

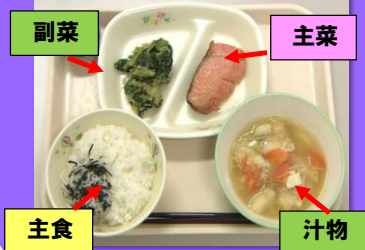


不足すると...

- ・気分がイライラする。
- ・かぜや病気にかかりやすくなる。
- ・べんぴになる。



おぜんのかたちで食べましょう



栄養のバランスのとれた食事をするには、主食、主菜、副菜、汁物をそろえた「おぜんのかたち」で食べるのがおすすめです。

左の写真を見てください。「おぜんのかたち」には、「黄色のなかま」「赤のなかま」「緑のなかま」がそろっていますね。



給食だよりに、黄赤緑の食べ物をグループ分けして表示してあります。給食だよりを見て、バランスよく食べましょう。



	月	火	水	木	金
	5月の三条産品		1 天皇即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日
こんだて	<p>きゅうり ほうれんそう ぶたにく こまつな だいず</p> <p>給食のお米は三条産コシヒカリの「七分搦き米」を使用しています</p> <p>小学校1年生には、今月も100cc入りの牛乳が届きます。</p>		今月の予定 15日(水) 全校なし 20日(月) 月岡小なし 23日(木) 本成寺中1年なし 27日(月) 西鶴田小なし		フレッシュ通信 ~旬を食べよう!~ 今月は「きゅうり」です! 須頃地区はきゅうりのハウス栽培が盛んです。きゅうりは、ビタミンA、B1、C等を含み、利尿作用もあるため、むくみ予防や胸焼け防止によい野菜として、昔から利用されています。やわらかくてみずみずしいきゅうりは、生でも漬物にしても、炒めてもおいしいです。いろいろな料理で、旬を楽しく味わってください!
ドリンクタイム	MILK		4-2		
こんだて	基準 副菜(ふくさい) しゅしよく 主菜(しゅさい) するもの	7 のりナッツあえ とりにくのじおこうカレーやき グレープゼリー たけのこごはん とうふのすましじる	8 はるさめのみそあえ さばのみそだれかけ あおのりごさかな ごはん とんじる	9 かいそうサラダ ぶたにくのしょうがいため ごはん かきたまじる	10 たくあんあえ ししゃものたつたあげ ごはん じゃがいものそぼろに
エネルギー	小 630 kcal 中 823 kcal	小 638 kcal 中 751 kcal	小 544 kcal 中 803 kcal	小 602 kcal 中 708 kcal	小 602 kcal 中 741 kcal
たんぱく質	小 26 g 中 34 g	小 24.3 g 中 28.2 g	小 23.7 g 中 35.6 g	小 26.8 g 中 30.7 g	小 22 g 中 27.1 g
塩分	小 2.0以下 g 中 2.5以下 g	小 3.7 g 中 4.4 g	小 2.1 g 中 3 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.9 g 中 2.6 g
あか	体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう とりにくのり わかめ とうふ	ゆきぎゅうにゅう さば みそ ハム ぶたにく とうふ ごさかな あおのり	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ いか とうふ たまご	ししゃも ぶたにく とりにく なまあげ
みどり	体のちよよしをととのえる食品	たけのこ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ しらたき ぶどう	ゆきぎゅうにゅう しょうが こまつな にんじん きゅうり ごぼう だいこん しらたき ねぎ	たけのこ たまねぎ いんげん しょうが きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ しいたけ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ しいたけ しらたき いんげん
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	ごはん アーモンド ゼリー	ごはん さとう かたくり はるさめ じゃがいも	ごはん あぶら さとう かたくり	ごはん かたくり あぶら ごま じゃがいも さとう

★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。



2019年

5月 きゅうしょくだより ②

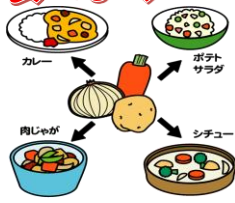
嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031

すききらいなくバランスよく食べることが健康のために大事だとわかっていても、苦手な食べ物もあるでしょう。しかし、かたよった食べ方を長い間続けていれば、体に不調がおこってしまいます。そうなる前に、少しずつすききらいをなおしていきましょう。

すききらいなく食べよう!

偏食をなおす5つのポイント

●楽しい環境で食べよう



●いろいろな料理で食べてみよう

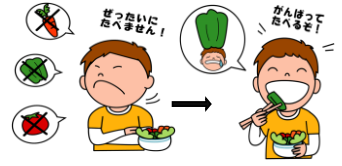


●自分で料理してみよう

●空腹で食事の時間をむかえよう



●食わず嫌いをやめて一口食べてみよう



主食とおかずを交互に食べよう

最近、食事の時に、ごはんならごはんだけ、お汁ならお汁だけと同じものをたて続けに食べる「ぼっかり食べ」をしている子が目立ちます。これでは、日本独特の「口中調味」ができず、食べ残しにもつながります。主食とおかずを交互に食べると、口の中で味を調和させることができ、味のない白いごはんとも味のバランスがとれて、おいしく食べることができます。

	月	火	水	木	金
こんだて	13 しょうゆフレンチ ドライカレー ごはん ポテトスープ	14 ゆかりあえ レバーとポテトのあげに ごはん こじる	15 キッズウィーク ごはん	16 かぶのこんぶあえ あつあげのちゅうがいため ごはん はるさめ スープ	17 わかめときゅうりのあえもの かつおフライのあげに ごはん しおちゃんこ ぶに
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 688 kcal 中 811 kcal	小 678 kcal 中 802 kcal		小 590 kcal 中 691 kcal	小 542 kcal 中 677 kcal
たんぱく質	小 24.3 g 中 28 g	小 29.4 g 中 34.1 g		小 22.4 g 中 25.9 g	小 23.4 g 中 29.5 g
塩分	小 2.9 g 中 3.4 g	小 2.1 g 中 2.4 g		小 2.4 g 中 3 g	小 2.4 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたレバー とり とらふ あぶらあげ だいず みそ		ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく こんぶ	かつお みそ ハム わかめ とり ちーズ
みどり	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく ほうれんそう もやし コーン しめじ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり ゆかり だいこん ねぎ つきこん		ピーマン パプリカ しょうが かぶ きゅうり にんじん もやし しいたけ ねぎ こまつな	きゅうり もやし コーン はくさい たまねぎ にんじん にら しめじ ねぎ
き	ごはん あぶら カレールウ じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま		ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ふ
こんだて	20 なつとうのごさいあえ いかのかりんあげ ごはん きのごさわに わん	21 チーズサラダ とうふハンバーグのあんかけ ごはん キムチのピリ からじる	22 かふうあえ とりにくとアスパラのみそいため ヨーグルト ごはん もずくスープ	23 しらたきのつるつるいため かますのしょうがやき ごはん あおなと じゃがいもの みそしる	24 かんきつくだもの ひじきのサラダ むぎごはん だいずいり ポークカレー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小:なし 中:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 613 kcal 中 722 kcal	小 677 kcal 中 798 kcal	小 540 kcal 中 790 kcal	小 562 kcal 中 665 kcal	小 551 kcal 中 679 kcal
たんぱく質	小 26.8 g 中 31.5 g	小 26.4 g 中 30.5 g	小 20.4 g 中 30.8 g	小 24.3 g 中 28.5 g	小 15.8 g 中 19.5 g
塩分	小 2.4 g 中 3 g	小 2.9 g 中 3.4 g	小 2.3 g 中 3.2 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.9 g 中 3.6 g
あか	ぎゅうにゅう いか なつとう ひじき ぶたにく	ぎゅうにゅう とうふ チーズ ぶたにく みそ	おぎゅうにゅう とりにく みそ もずく とうふ ヨーグルト	ぎゅうにゅう かます ハム あぶらあげ みそ	ぶたにく だいず ひじき ハム
みどり	にんじん もやし こまつな のざわな しそのみ たくあん まいたけ なめこ えのきたけ	しめじ しょうが キャベツ きゅうり パプリカ はくさいキムチ もやし にんじん たまねぎ こまつな	パプリカ アスパラがさ しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	しょうが しらたき もやし にら コーン こまつな だいこん にんじん	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり もやし かんきつくだもの
き	ごはん かたくりこ あぶら ごま	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごま	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら じゃがいも	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう
こんだて	27 マカロニサラダ とりにくのからあげ ゆかりごはん やさいスープ	28 フレンチサラダ ロングウィンナーケチャップソース こめこパン ポトフ	29 こんにゃくサラダ そばろどんのぐ むぎごはん ちゅうが コーンスープ	30 しそのみあえ こうやどうふのあげに ごはん かぶの みそしる	31 チキンサラダ オムレツ コーンライス アスパラの クリームに
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 732 kcal 中 867 kcal	小 630 kcal 中 793 kcal	小 643 kcal 中 763 kcal	小 620 kcal 中 736 kcal	小 582 kcal 中 715 kcal
たんぱく質	小 23.3 g 中 26.8 g	小 27.2 g 中 33.6 g	小 27.8 g 中 32.4 g	小 22.2 g 中 25.2 g	小 19.6 g 中 23.6 g
塩分	小 3.5 g 中 4.2 g	小 3.5 g 中 4.5 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 3.5 g 中 4.1 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ウィンナー ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく あぶらあげ みそ	たまご わかめ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう
みどり	ゆかり きゅうり にんじん キャベツ コーン はくさい だいこん こまつな たまねぎ パセリ	キャベツ きゅうり コーン セロリー たまねぎ にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん こんにゃく もやし きゅうり コーン たまねぎ しいたけ ほうれんそう	しいたけ にんじん たけのこ しょうが キャベツ きゅうり しそのみ こまつな かぶ たまねぎ	コーン にんじん キャベツ アスパラがさ しめじ たまねぎ パセリ
き	ごはん かたくりこ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	こめこパン さとう あぶら じゃがいも	ごはん さとう あぶら ごま かたくりこ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	ごはん ごまあぶら さとう パター じゃがいも ホワイトルウ セリー

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](#) からご覧いただけます。