



令和4年度

7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

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



	月	火	水	木	金	
こんだて	今月の予定 4日(月) 井栗小5・6年なし 14日(木)・15日(金) 月岡小1年なし 19日(火) 第四中なし 《給食最終日》 21日(木) 井栗小・旭小・保内小 22日(金) 西鱈田小・月岡小 本成寺中・第四中		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。  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！		基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい) 小 632 kcal 中 842 kcal 小 20.6-31.6 g 中 27.4-42.1 g 小 2 g未満 中 2.5 g未満	1 きりぼしだいこんに 牛乳 かますのしょうがやき ごはん なつやさいのこじる 小 563 kcal 中 712 kcal 小 27.6 g 中 32.7 g 小 1.8 g 中 2.4 g
	エネルギー	たんぱく質	塩分	あかみどり	き	き
こんだて	4 のりすあえ 牛乳 しろみさかなのかばやきふう ごはん とうがんのすましじる	5 ピピンバ(ナムル) 牛乳 ピピンバ(にくいため) フロースヨーグルト むぎごはん ジャがたまスープ	6 しらたきのツルツルいため 牛乳 とうふハンバーグ・おろしソース チーズ ごはん なめこのスープ	7 わかめのちゅうがえ 牛乳 ほしがたフライドポテト ちゅうかめん ジャーザーめんふうスープ	8 すいか 牛乳 だいずサラダ むぎごはん なつやさいカレー	
	エネルギー	たんぱく質	塩分	あか	みどり	き
あか	ぎゅうにゅう ホキ ツナ のり	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ハム いたかまほこ チーズ	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく みそ わかめ いたかまほこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	
みどり	しょうが こまつな もやし とうがん たまねぎ にんじん きぬさや ほししいたけ	ぜんまい ほししいたけ たけのこしょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ いら えのきたけ	だいこん もやし にんじん いら なめこ はくさい えのきたけ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ ほししいたけ いんげん しょうが にんにく きゅうり	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり すいか	
き	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ	こめ さとう かたくりこ あぶら	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	こめ むぎ こむぎこ あぶら	

★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。



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、家庭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を超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。栄養面では、高血圧予防などに役立つタウリンが豊富です。



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？きゅうりの仲間で、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！

	月	火	水	木	金
こんだて	11 こまつなのきりざい いわしのうめに ごはん ごもくみそ そぼろじる	12 ツナサラダ マメなミートソース わかめと あさりの スープ こめごはん	13 いろいろサラダ スパイシーさけフライ プリンセレクト コーンライス だいごんの スープ	14 キャベツのしおこんぶサラダ シャキシャキそぼろどんぶ むぎごはん なすと あつあげの みそじる	15 かいそうサラダ あじのジンジャーソース ごはん コリアふう とんじる
エネルギー	小 590 kcal 中 716 kcal	小 567 kcal 中 714 kcal	小 727 kcal 中 852 kcal	小 589 kcal 中 732 kcal	小 628 kcal 中 769 kcal
たんぱく質	小 23.5 g 中 28.6 g	小 28.2 g 中 34.6 g	小 30.7 g 中 35.7 g	小 23.9 g 中 29.6 g	小 26 g 中 30.5 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 3 g 中 3.2 g	小 2.6 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.5 g 中 2.9 g
あかみどり	ぎゅうにゅう いわし なつとう かつおぶし とりひきに みそ こまつな だいごん にんじん たくあん もやし たまねぎ いら ほしいたけ しょうが にんにく	ぎゅうにゅう ぶたひきに だいす ツナ わかめ とうふ あさり たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ	ぎゅうにゅう さけ いかまほこ コーン キャベツ にんじん きいろピーマン えだまめ だいごん こまつな えのきたけ	ぎゅうにゅう とりひきに しおこんぶ あつあげ みそ きりほだいごん たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ きゅうり にんじん なす まいたけ	ぎゅうにゅう あじ わかめ いとかまほこ ぶたにく みそ しょうが キャベツ だいごん にんじん ごぼう ねぎ にんにく
き	こめ さとう ごま	こめ かつお こんにゃく しょうが	こめ こんにゃく しょうが	こめ こんにゃく しょうが	こめ かつお こんにゃく しょうが
こんだて	今月の三条産品 アスパラガス なす じゃがいも こめ ぶたにく	19 ごぼうとにんじんのシリシリ いかのカレーあげ ごはん トマトと じゃがいもの スープ	20 とりにとやさいのあえもの さばのみそだれかけ ごはん わかめじる	21 こんにゃくサラダ てりやきチキン がおりごはん かぼちゃの スープ	22 おかかあえ ぶたにくのキムチいため ミニフィッシュ ごはん ちゅうか コーン スープ
エネルギー	小 623 kcal 中 755 kcal	小 638 kcal 中 756 kcal	小 714 kcal 中 877 kcal	小 611 kcal 中 736 kcal	
たんぱく質	小 25 g 中 28.7 g	小 26.2 g 中 30.4 g	小 28.3 g 中 33 g	小 27.4 g 中 32.4 g	
塩分	小 2 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 3 g 中 3.4 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう いか ツナ ベーコン わかめ うちまめ みそ にんじん ごぼう たまねぎ トマト いんげん	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく わかめ うちまめ みそ しょうが こまつな キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	ぎゅうにゅう とりとく いとかまほこ もやし きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし たまご とうふ かつおいわし たまねぎ もやし いら ほくさいキムチ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん こまつな えのきたけ コーン	
き	こめ かつお こんにゃく しょうが	こめ さとう かつお こんにゃく しょうが	こめ さとう かつお こんにゃく しょうが	こめ かつお こんにゃく しょうが	

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で献立を実施します。おいしいおはなし召し上がれ★



都合により献立の一部が変更になる場合があります。

13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？



★プリンにセレクト！好きな味を選ぼう★
いちご チョコ プレーン
※乳・卵すべて使用

19日 トマトとじゃがいものスープ

絵本「ぎょうれつのできるすうぶやさん」より
教育画劇 福澤 由美子(著), ふくざゆみこ(著)



「はいるべからず おそろしいまじよのいえ」と書かれた門からは、おいしいにおいが。。。くうくう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！

21日 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 佑子(翻訳)



マクゴナガル先生が、ハリーたちのために、サントイッチと一緒にしてくれた魔女かぼちゃジュース。。。給食ではかぼちゃのスープにしてみました。

★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。