



2019年

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、元気に夏を過ごしましょう！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。

今月のテーマは、生活習慣病を予防しよう！です。



生活習慣病を予防しよう！



生活習慣病ってなあに？

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から引き起こされる病気の総称です。具体的には、肥満、高血圧、動脈硬化、脂質異常症、心臓病、脳卒中などの病気を指します。近年、子どもにも生活習慣病が増えています。

予防は今から！

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、早いうちから望ましい習慣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



★野菜や海藻、きのこ等の食物繊維をたっぷりと



★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つける



★食卓を楽しく

適度な運動習慣



★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	1 だいずとひじきのいそに いかのてりやき ごはん しおとりじる	2 コーンひたし なつやさいのパワフルに ごはん わかめじる	3 グリーンサラダ オムレツ コーンライス ごぼうの クリームスープ	4 バンバンジー にくしゅうまい2こ ごはん なすいり マーボー あつあげ	5 ごしきあえ ほしがたメンチカツ ごはん さんさいじる
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	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 618 kcal 中 728 kcal	小 689 kcal 中 811 kcal	小 662 kcal 中 786 kcal	小 742 kcal 中 942 kcal	小 542 kcal 中 702 kcal
たんぱく質	小 30.1 g 中 34.7 g	小 25.4 g 中 29.4 g	小 21.4 g 中 24.9 g	小 29.4 g 中 36.2 g	小 24.5 g 中 30.8 g
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.9 g 中 3.3 g	小 2 g 中 2.4 g	小 3.4 g 中 4.3 g
あかみどり	ぎゅうにゅう いか ひじき だいず ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ みそ	とりにく あぶらあげ ぶたにく ハム
き	にんじん いんげん キャベツ こまつな ねぎ	しょうが なす もやし キャベツ きゅうり コーン ねぎ だいこん にんじん	コーン ほうれんそう キャベツ きゅうり アスパラガス えだまめ ごぼう にんじん たまねぎ	キャベツ きゅうり にんじん なす ちんげんさい もやし ねぎ いら たまねぎ たけのこ	わらび ぜんまい たけのこ にんじん ねぎ なめこ えのきたけ こまつな ほうれんそう もやし
き	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん あぶら じゃがいも ホワイトルウ	ごはん こむぎこ ごま さとう あぶら かたくりこ	ごはん こむぎこ ごま さとう あぶら さとう
こんだて	8 のりずあえ とりにくのレモンあえ ごはん さわにわん	9 ゆかりあえ とろあじのしおやき てっかみそ ごはん ほうれんそうの みそじる	10 ごぼうとにんじんのヒリヒリ ししゃもフライ2ほん ミルクゼリー ごはん なつやさいの みそじる	11 きゅうりのかぶうつけ あつあげのブルゴキふう ごはん もずくスープ	12 すいか ひじきとだいずのサラダ チーズ ごはん なつやさい 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	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 684 kcal 中 806 kcal	小 646 kcal 中 766 kcal	小 595 kcal 中 866 kcal	小 609 kcal 中 717 kcal	小 621 kcal 中 751 kcal
たんぱく質	小 26.2 g 中 30.3 g	小 28.1 g 中 32.9 g	小 20.4 g 中 31.9 g	小 23.9 g 中 27.7 g	小 20.6 g 中 24.3 g
塩分	小 2.9 g 中 3.4 g	小 3.3 g 中 3.8 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 3.1 g 中 3.8 g
あかみどり	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり ぶたにく	ぎゅうにゅう アジ あぶらあげ うちまめ だいず みそ	ゆかりにゅう ししゃも ツナ とりにく なまあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく もずく とうふ	ぶたにく だいず ひじき ハム チーズ
き	レモン ほうれんそう もやし にんじん ごぼう こまつな きりまいたいこん しいたけ しらす	キャベツ もやし きゅうり ゆかり ほうれんそう にんじん えのきたけ たまねぎ	にんじん ごぼう しらす かぼちゃ ゆうがお なす いんげん ねぎ	たまねぎ ピーマン パプリカ きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす えだまめ ピーマン りんご きゅうり キャベツ すいか ごはん あぶら カレールウ さとう
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら	ごはん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも ゼリー	ごはん ごまあぶら ごま さとう かたくりこ じゃがいも	ごはん あぶら カレールウ さとう

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。



2019年

7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

食育推進事業が始まっています!



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)
- ・個別指導会

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!

セレクト給食を実施します

17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び「セレクトデザート」です。夏のさっぱりデザートをぞろえしました。みなさんは、どれを選びますか?お楽しみに!!



りんごゼリー

フラン

いちごのムース

給食レシピ

～ごまめあえ～

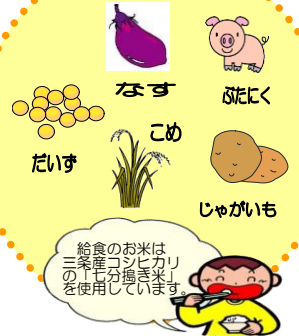
- ・小松菜 ……60g
- ・きゅうり ……40g
- ・もやし ……1/2袋
- ・にんじん ……少々
- ・ハム ……50g
- ・すりごま ……小さじ1
- ・さとう ……小さじ1
- ・酢 ……小さじ1.5
- ・しょうゆ ……小さじ2

【つくり方】

- ①小松菜は2cm、きゅうりは千切りにする。
- ②にんじん、ハムも千切りにする。
- ③野菜はさっと茹でる。
- ④野菜の水をしっかりと切り、すりごま、調味料で和える。

さっぱり、食べられます。

今月の三条産品



給食のお米は、三條産の「ふゆきあし」を使用しています。

	月	火	水	木	金
こんだて	15 海の日	16 なすみそ さばのカレーやき	17 しそのみあえ えだまめコロッケ	18 こんぶづけ いわしのうめ	19 パンサンデー とりにくのおこうじやき
ドリンクタイム		ごはん	セレクトデザート わかめ ごはん	ごはん	ごはん
エネルギー		とりにこぼろ じる	かぼちゃの みそしる	なつやさい とんじる	マーボーなす
たんぱく質		ごはん	セレクト給食	ごはん	ごはん
塩分		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
あかみどり		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
き		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
こんだて	22 ごまずあえ たちのおフライ	23 ピピンバのぐ(ナムル) ピピンバのぐ(にくいため)	24 しょうゆフレンチ ドライカレー	～米粉めんが 出ます～	
ドリンクタイム		ごはん	ごはん	米粉パンに引き続き、米粉めんが登場します。よく味わうとお米の香りがするかもしれません。めん類の汁は、めんをおいしく食べるために、濃いめの味付けになっているので、全部飲まないようにしましょう。具はしっかり食べてください。	
エネルギー		ごはん	ごはん	今月の予定	
たんぱく質		ごはん	ごはん	4日(木) 西鶴田小5年なし	
塩分		ごはん	ごはん	" 月岡小5年なし	
あかみどり		ごはん	ごはん	5日(金) 西鶴田小5年なし	
き		ごはん	ごはん	" 月岡小5年なし	
		ごはん	ごはん	23日(火) 月岡小給食最終日	
		ごはん	ごはん	24日(水) 西鶴田小給食最終日	
		ごはん	ごはん	" 本成寺中給食最終日	

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。