



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



★早寝早起きをする

★入浴をしてリラックスする



十分な休養

	月	火	水	木	金
こんだて	今月の予定		基準	1	2
	5日 井栗小5年なし 井栗小6年なし		副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	きゃべつのおかかあえ しろみざかなのチリソース	アップルシャーベット かいそうサラダ
	13日 月岡小4年なし		主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	ごはん じゃがいものみそしる	ごめごめん ミートソース
	20日 井栗小・旭小・保内小給食最終日		小 627 kcal 中 830 kcal 小 207-319 g 中 270-418 g	小 637 kcal 中 755 kcal 小 22.6 g 中 26.4 g	小 687 kcal 中 859 kcal 小 26.1 g 中 32 g
エネルギー	21日 西鰐田小・月岡小給食最終日 本成寺中・第四中給食最終日		小 2.0g未満 中 2.5g未満	小 2.2 g 中 2.5 g	小 3 g 中 3.8 g
たんぱく質			体を成長させるもとになる食品	たら かつおぶし わかめ とうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	のむヨーグルトぶたにく だいず わかめ かいそう かまぼこ
塩分			体の調子をととのえる食品	きゅうり キャベツ えのきだけ ねぎ にんじん こまつな	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり
あかみどり			体をうごかすエネルギーのもとになる食品	しょうが にんにく	にんにく しょうが りんご
き				こめ あぶら さとう じゃがいも	こめごめん あぶら ごまあぶら さとう ごま ルウ
こんだて	5	6	7	8	9
	コーンおひたし ぶたにくとなつやさいのパワフルに	ハンサンスー ぎょうざ	ツナサラダ ほしがたコロツク	なすのみそいため さばのカレーてりやき	ゼリーあえ ひじきとだいずのサラダ
	ごはん あさりいり みそしる	ごはん マーボーなす	えだまめ ごはん あまのがわの すましじる	ごはん とりごぼろ じる	なつやさい むぎごはん カレー
	小 707 kcal 中 832 kcal 小 28.1 g 中 32.5 g	小 686 kcal 中 819 kcal 小 24.2 g 中 28.3 g	小 729 kcal 中 839 kcal 小 23.5 g 中 26.8 g	小 686 kcal 中 811 kcal 小 27.9 g 中 32.4 g	小 629 kcal 中 778 kcal 小 18.2 g 中 22 g
たんぱく質					
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.6 g 中 3.4 g
あか	ぶたにく かつおぶし とうふ あさり みそ あぶらあげ きゅうにゅう	ぎょうざ ハム あつあげ ぶたにく みそ きゅうにゅう	ツナ かまぼこ わかめ とうふ きゅうにゅう	さば ぶたにく みそ とりく とうふ きゅうにゅう	ぶたにく だいず ひじき ハム
みどり	かぼちゃ なす キャベツ ほうれんそう とうもろこし だいこん ねぎ	にんじん きゅうり キャベツ なす チンゲンサイ たまねぎ ねぎ いら ほしいたけ しょうが にんにく	えだまめ こまつな もやし きゅうり にんじん とうもろこし きぬさや えのきだけ ねぎ	なす たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん ごぼう ほしいたけ ねぎ こまつな	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす えだまめ りんご きゅうり キャベツ とうもろこし みかん もも
き	こめ くるまふ かたくりこ さとう	こめ はるさめ さとう ごまあぶら あぶら	こめ コロツク あぶら さとう はるさめ ぶ	こめ さとう あぶら かたくりこ	こめ むぎ あぶら カレールウ ゼリー

★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!



	月	火	水	木	金
こんだて	12 こんぶあえ いわしのうめ ごはん なつののっぺいじる	13 きゃべつとコーンのサラダ タラフライごまソース ごはん さわにわん	14 なつとうのごさいあえ あつあげのピリからいたため ごはん かぼちゃのみそじる	15 ラタトゥイユ チーズオムレツ ごはん アスパラいとうにゅうチャウダー	16 きりぼしだいこんのやきそばふう カレーのたつたあげ ごはん とうがんのすましじる
きゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 615 kcal 中 730 kcal	小 659 kcal 中 778 kcal	小 535 kcal 中 792 kcal	小 675 kcal 中 786 kcal	小 500 kcal 中 616 kcal
たんぱく質	小 23.3 g 中 26.9 g	小 22.5 g 中 25.9 g	小 21.4 g 中 33.1 g	小 22.3 g 中 25.2 g	小 20.2 g 中 24.5 g
塩分	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 1.6 g 中 2 g
あか	いわしととりく あつあげ きゅうにゅう こんぶ	たらフライ ぶたにく きゅうにゅう	あつあげ とりにく みそ なつとう ひじき 中学のみぎゅうにゅう	チーズオムレツ ベーコン とうにゅう	カレー ぶたにく とうふ とりにく あおのり
みどり	きゅうり キャベツ だいこん にんじん とうがん たけのこ きぬさや	キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう こまつな きりぼしだいこん えのきだけ ほししいたけ	たまねぎ にんじん なす だけのこ こまつな ほししいたけ たくあん のざわなづけ かぼちゃ しょうが	とうもろこし たまねぎ なす ズッキーニ ピーマン キピーマン トマト にんじん アスパラガス パセリ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん ピーマン とうがん たまねぎ こまつな ほししいたけ
き	こめ ごま	こめ ごま あぶら さとう	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ ルウ オリブオイル	
こんだて	19 ほうれんそうのごまずあえ いかのねぎしおやき ごはん なつやさいとんじる 食育の日・旬を食べよう献立	20 えだまめサラダ ぶたキムチどんのぐ セレクトデザート むぎごはん わかめのみそじる セレクト給食	21 すいか しょうゆフレンチ むぎごはん チキンカレー	<div data-bbox="989 1142 1500 1568" data-label="Complex-Block"> <h3>今月の三条産品</h3> <p>アスパラガス、なす、ぶたにく、だいす、こめ、じゃがいも</p> </div>	
きゅうにゅう	○	○	○		
エネルギー	小 592 kcal 中 699 kcal	小 684 kcal 中 811 kcal	小 660 kcal 中 800 kcal		
たんぱく質	小 28.9 g 中 33.5 g	小 28.2 g 中 33.1 g	小 22.6 g 中 26.2 g		
塩分	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.9 g 中 3.9 g		
あか	いか とりにく ぶたにく みそ とうふ きゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	とりにく だいず ハム きゅうにゅう		
みどり	もやし ほうれんそう にんじん なす たまねぎ とうがん ごぼう ねぎ	たまねぎ もやし にら キムチ にんじん きゅうり えだまめ ねぎ こまつな しょうが にんにく	にんじん たまねぎ りんご ほうれんそう もやし にんにく しょうが すいか		
き	こめ ごま じゃがいも さとう	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ さとう じゃがいも あぶら デザート	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ		

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 |

13日 新潟県産のマダラが登場します!

県産のおいしいマダラフライに、香ばしいごまソースをかけていただきます。脂ののったふっくらやわらかい身を堪能してください★

セレクト給食を実施します

20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!!

(A)青りんごゼリー (B)チョコレートムース (C)いちごプリン (乳卵不使用)

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、夏のっぺい汁やとうがんのすまし汁、夏野菜豚汁に入ります! 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!



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。