



2019年

7月 きゅうしょくだより ①

嵐南小学校給食共同調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

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
スのかけすぎ注意！



★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
やみすぎないように
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



減塩ポイント
レモンや
のりの風味
をきかせまし
た！

	月	火	水	木	金
こんだて	1 ひじきのいそに いがのてりやき ごはん しおとりじる	2 コーンひたし したたポーととなつやさいのあげに ごはん わかめの みそしる	3 ラタトゥイユ ほうれんそうオムレツ コーンライス ごぼうの クリームスープ	4 のりずあえ とりにくのレモンソース ごはん さわにわん	5 ごしきあえ えだまめコロツケ みかんゼリー ちらしずし たなばたじる
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 617 kcal 中 717 kcal	小 667 kcal 中 790 kcal	小 640 kcal 中 743 kcal	小 673 kcal 中 775 kcal	小 562 kcal 中 764 kcal
たんぱく質	小 31 g 中 35.2 g	小 24.7 g 中 28.5 g	小 21.9 g 中 25 g	小 27.1 g 中 29.5 g	小 16.4 g 中 23.1 g
塩分	小 2.8 g 中 3 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.9 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 3 g 中 4 g
あか	いか、ひじき、だいず、 あぶらあげ、さつまあげ、とり、かつお	ぶたにく、わかめ、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、たまご、ベーコン、とり、 なまクリーム	とり、かつお、 ぶたにく、かまぼこ	かまぼこ、とり、かつお、 なると、
みどり	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ	なす、かぼちゃ、もやし、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんじん、ねぎ、えのきたけ、 だいこん	とうもろこし、たまねぎ、ピーマン、ズッキーニ、 なす、トマト、にんじん、しめじ、ほうれんそう、 ごぼう	レモン、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、 えのきたけ、たけのこ、ねぎ、ごぼう	たけのこ、れんこん、かんぴょう、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、オクラ、えだまめ、みかん、 ほうれんそう、もやし、きゅうり、とうもろこし
き	こめ、あぶら、さとう、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、かたくり	こめ、かたくり、あぶら、さとう、はるさめ	こめ、こむぎ、あぶら、さとう、 ふ、はるさめ
こんだて	8 こんぶづけ いわしのうめ ごはん なつやさい とんじる	9 しゃきしゃきポテサラダ たちうおのフライ ゆかりごはん かきたまじる	10 こんにゃくサラダ あつあげのブルコギういため ごはん もずくスープ	11 にんじんしりしり ししゃもいそべフライ ごはん なつ のつべいじる	12 ひじきとだいずのサラダ すいか 中学のみチーズ なつやさい カレー むぎごはん
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 639 kcal 中 738 kcal	小 694 kcal 中 817 kcal	小 512 kcal 中 769 kcal	小 679 kcal 中 776 kcal	小 552 kcal 中 727 kcal
たんぱく質	小 26.2 g 中 28.9 g	小 24.9 g 中 29.2 g	小 18.4 g 中 29.5 g	小 26.4 g 中 29.2 g	小 16 g 中 22.6 g
塩分	小 2.6 g 中 3 g	小 3 g 中 3.7 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3.6 g
あか	いわし、こんぶ、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	ハム、かまぼこ、とうふ、たまご、わかめ、みそ、 たちうお	ぶたにく、あつあげ、もずく、 ベーコン、なると、とうふ	ししゃも、のり、ツナ、とり、あつあげ、 かまぼこ	ぶたにく、ひじき、だいず、ツナ、 中学のみチーズ
みどり	キャベツ、きゅうり、にんじん、たくあん、 かぼちゃ、なす、ねぎ、うめ、ごぼう	きゅうりにんじん、ねぎ	たまねぎ、あかピーマン、ピーマン、キャベツ、 きゅうりにんじん、しいたけ、ねぎ	にんじん、とうがん、しいたけ、さやえんどう、 ごぼう	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、なす、ピーマン、 えだまめ、りんご、きゅうり、キャベツ、すいか
き	こめ、ごま、じゃがいも	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう こむぎ	こめ、さとう、ごま、かたくり、 あぶら、じゃがいも	こめ、あぶら、 こむぎ	こめ、むぎ、あぶら、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

7月 きゅうしょくだより ②

 嵐南小学校給食共同調理場
 TEL (33) 2124
 FAX (33) 2125

食育推進事業が始まっています！



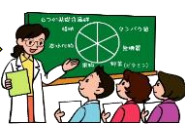
今年度も、三条市の食育の取組のひとつである「食育推進事業」がスタートしました。この事業では、子どもたちが生涯を健康に暮らせるよう、様々な食教育を計画的に実施していきます。

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

22日、24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そろえました。みなさんは、どれを選びますか？お楽しみに！！



①りんごゼリー ②プリン ③いちごムース

給食レシピ

～夏の～

- ・夕顔・・・120g
- ・ゆで筍・・・40g
- ・にんじん・・・40g
- ・干し椎茸・・・2枚
- ・かまぼこ・・・20g
- ・つきこんにやく・・・80g
- ・オクラ・・・2本
- ・鶏肉・・・40g
- ・しょうゆ・・・小さじ3
- ・酒・塩・・・各小さじ2
- ・だし汁・・・3カップ

【つくり方】

- ①干し椎茸は、戻してせん切り、オクラはゆでて小口切りにしておく。
- ②だし汁に酒と一口大に切った鶏肉、いちよう切りにしたにんじん、夕顔、短冊切りにした筍を入れ、柔らかくなるまで火を通す。
- ③調味料で味付けし、短冊切りにしたかまぼこ、つきこんにやく、オクラを加え、温める。

今月の三条産品



給食のお米は、三条産「ふゆき」を使用しています。

	月	火	水	木	金
こんだて	15 海の日	16 あつあげとなすのピリからいため さばのカレーやき	17 じゃがチーズ ハンバーグのオニオンソースかけ	18 バンバンジー コーンしゅうまい 中学のみチーズ	19 わかめとえだまめのサラダ いかとポテトのチリソース ミルクゼリー
ドリンクタイム		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
エネルギー		とりにこぼろ じり	とまとたまごの スープ	マーボーなす 豆腐	とうがん スープ
たんぱく質		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
塩分		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
あか		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
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 ビビンバのぐく(ナムル) ビビンバのぐく(にいため) 中のみヨーグルト わがめ スープ	23 中学校のみ ゆかりあえ とろあじのしおやき ゴーヤのつくたに	24 中学校のみ ハムのマリネ チーズオムレツ	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅうさい)	今月の予定
ドリンクタイム		ごはん	ごはん	ごはん	
エネルギー		ごはん	ごはん	ごはん	
たんぱく質		ごはん	ごはん	ごはん	
塩分		ごはん	ごはん	ごはん	
あか		ごはん	ごはん	ごはん	
みどり		ごはん	ごはん	ごはん	
き		ごはん	ごはん	ごはん	

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。