



2020年

5月 きゅうしよくだより ①

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

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？いろいろな活動が本格的に始まり、つかれもたまっていく頃です。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。

おぼえよう！

食べ物のはたらき

食べ物は、栄養素の働きから3つの仲間に分けられます。体の中での働きがそれぞれ違うから、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。

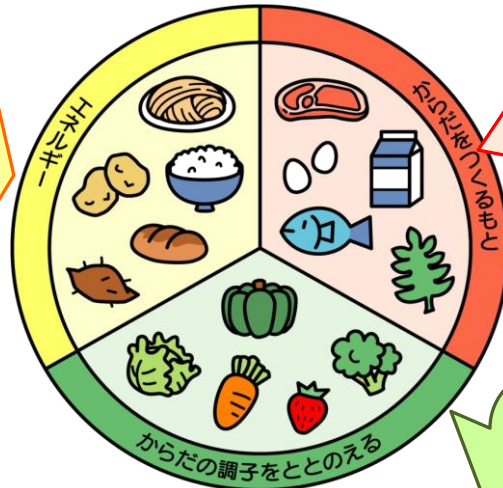


黄のなかま

ごはん、パン、めん、いもなど

食べると体やあたまを動かす力になるよ

★元気いっぱい遊んだり、スポーツでよい動きをしたり、集中して勉強に取り組んだりするために必要です。



赤のなかま

魚、肉、卵、大豆、乳製品、海藻など

食べると体が大きくなるよ

★健康な血や、強い骨、丈夫な筋肉をつくり、元気な体を育てます。



緑のなかま

野菜、きのこ、くだものなど

食べると病気になりにくくなるよ

★皮膚や粘膜を丈夫にし、風邪などのウイルスから体を守ります。

★おなかの中をきれいにし、整えます。



★食事の中で、足りないなかまや、食べ過ぎているなかまがありませんか？
★1回の食事の中で、できるだけ多くの食品を食べるようにしましょう。



	月	火	水	木	金			
こんだて	<h3>5月の三条産品</h3> <p>きゅうり こまつな ほうれんそう</p> <p>なす ぶたにく だいす</p> <p>給食のお米は三条産コシヒカリの「七分づき米」を使用しています。</p> <p>小学校1年生は、5月も100cc入りの牛乳です。</p>				<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)</p> <p>しゅしよく しるもの</p>	1	休校のため給食実施なし	
	ドリンクタイム	エネルギー	たんぱく質	塩分	あかみどり	き	小 630 kcal 中 823 kcal	小 kcal 中 kcal
こんだて	4	5	6	7	8	小 26 g 中 34 g	小 g 中 g	小 g 中 g
フレッシュ通信	<h3>5月は「きゅうり」です！</h3> <p>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良い野菜として、昔から食べられています。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！</p> <p>田んぼの豊富な地下水を活用して栽培しているので、シャキッとした歯切れのよさと、みずみずしさが自慢です！</p> <p>須頃地区のきゅうり農家のみなさん</p>				休校のため給食実施なし	休校のため給食実施なし		
エネルギー	たんぱく質	塩分	あかみどり	き	小 2.0以下 g 中 2.5以下 g	小 g 中 g	小 g 中 g	

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、カラーでご覧になれます。



2020年

5月 きゅうしよくだより ②

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

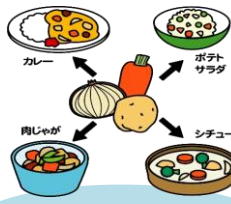
なんでも食べよう



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。

* すききらいをなおすコツ *

●楽しい環境で食べよう



●いろいろな料理で食べてみよう

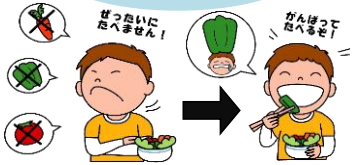


●おうちの人といっしょに料理してみよう

●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



学校給食は、いろんな食品を食べるよい機会です。

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「ばっかり食べ」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	11 ポテトサラダ たまごやき ごはん とうふのみそしる	12 ほうれんそうサラダ さばのカレーでりやき みかんゼリー ごはん さつまじる	13 ツナサラダ マーメレードチキン コーンライス クリームシチュー	14 マカロニサラダ そぼろどんのぐ *ごはんにかけてたべよう ごはん なめこじる	15 三條市の学校給食 お米へのこだわり
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	
エネルギー	小 674 kcal 中 795 kcal	小 697 kcal 中 823 kcal	小 680 kcal 中 950 kcal	小 686 kcal 中 809 kcal	
たんぱく質	小 25.6 g 中 29.5 g	小 25.4 g 中 29.7 g	小 23.2 g 中 34.7 g	小 27.4 g 中 31.7 g	
塩分	小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.4 g 中 3.2 g	小 1.9 g 中 2.4 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう、たまご、ハム、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	ぎゅうにゅう、さば、ツナ、とりにく、とうふ、みそ	とりにく、ツナ、ハム、チーズ、なまクリーム、中学：ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ツナ、ハム、あつあげ、みそ	
き	ぎゅうにゅう、とうもろこし、たまねぎ、しいたけ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	ほうれんそう、きやべつ、にんじん、だいこん、さやえんどう、ねぎ、とうもろこし、みかん	とうもろこし、オレンジ、こまつな、きやべつ、にんじん、たまねぎ、しめじ、プロッコリー、トマト、パセリ、きゅうり	えだまめ、きゅうり、にんじん、きやべつ、とうもろこし、なめこ、だいこん、ねぎ	
減塩献立		減塩献立			
小学校はお茶がつきます。			小学校はお茶がつきます。		
こんだて	18 マヨネーズあえ とりのでりやき たけのこごはん すましじる	19 きゅうりのかふうあえ かつおフライソースがけ ごはん とんじる	20 ひじきとだいずのサラダ ミルクゼリー むぎごはん アスパラガスいりカレー	21 ツナとわかめのあえもの きんぴらどんのぐ *ごはんにかけてたべよう むぎごはん しおちゃんこふへスープ	22 パンパンジーサラダ コーンじゅうまい ごはん あつあけのちゅうかに
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 617 kcal 中 713 kcal	小 661 kcal 中 810 kcal	小 673 kcal 中 790 kcal	小 600 kcal 中 716 kcal	小 553 kcal 中 704 kcal
たんぱく質	小 27.8 g 中 31.9 g	小 26.3 g 中 31.7 g	小 23.5 g 中 26.5 g	小 28.4 g 中 32.9 g	小 22.3 g 中 27.7 g
塩分	小 3.1 g 中 3.6 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.4 g
あかみどり	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ、かまぼこ、とうふ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう、ハム、ぶたにく、とうふ、みそ、かつお	ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき、だいず、ツナ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、ツナ、とりにく	とりにく、あつあげ、ぶたにく、なるとたら、だいず
き	たけのこ、きやべつ、こまつな、とうもろこし、しいたけ、ねぎ、にんじん	きゅうり、きやべつ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、さやいんげん、トマト	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、アスパラガス、りんご、きゅうり、きやべつ、とうもろこし	にんじん、ごぼう、たまねぎ、きりしだいこん、もやし、きゅうり、きやべつ、にん、えのきたけ、ねぎ	とうもろこし、きやべつ、にんじん、きゅうり、ねぎ、きくらげ、たけのこ、チンゲンサイ
食育の日・旬を食べよう献立		食育の日・旬を食べよう献立			
こんだて	25 こんにゃくサラダ たけのこあんかけどんのぐ *ごはんにかけてたべよう ごはん もずくのみそしる	26 こもくきんぴら いかのかりんあげ ごはん かきたまじる	27 アーモンドサラダ だいずいりドライカレー *ごはんにかけてたべよう むぎごはん ポテトスープ	28 うめなっとうあえ かますのさいきょうやき ごはん にくじゃが	29 じゃこいりしょうゆパンチ ハンバーグオニオンソース ごはん アスパラガスいりシチュー
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	
エネルギー	小 632 kcal 中 746 kcal	小 658 kcal 中 778 kcal	小 577 kcal 中 857 kcal	小 662 kcal 中 787 kcal	小 691 kcal 中 860 kcal
たんぱく質	小 25.4 g 中 29.1 g	小 28.3 g 中 32.9 g	小 19.1 g 中 30.2 g	小 31.9 g 中 37.6 g	小 24 g 中 30 g
塩分	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2 g 中 2.5 g
あかみどり	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、あつあげ、もずく	ぎゅうにゅう、さつまあげ、ぶたにく、とうふ、たまご、みそ、いか	ぶたにく、だいず、チーズ、ハム、ウィンナー	ぎゅうにゅう、かます、みそ、なっとう、ぶたにく	とりにく、ぶたにく、だいず、ちりめんじゃこ、ベーコン、なまクリーム、チーズ、ぎゅうにゅう
き	たけのこ、たまねぎ、にんじん、ら、きくらげ、きやべつ、きゅうり、とうもろこし、ねぎ	ごぼう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ、しょうが	たまねぎ、にんじん、えだまめ、ほうれんそう、きやべつ、きゅうり、とうもろこし、パセリ、マッシュルーム	にんじん、きゅうり、こまつな、たくあん、うめ、たまねぎ、しいたけ、さやいんげん	たまねぎ、きやべつ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、マッシュルーム、アスパラガス

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



給食だよりは三條市ホームページの 子育て・教育 → 学校 → 「学校給食」 から、カラーでご覧いただけます。

★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。