



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つける



★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	<b>今月の予定</b> <b>【小学校】</b> 21日(木) 1学期給食最終日  <b>【中学校】</b> 5日(火)、6日(水) 3年生なし  22日(金) 1学期給食最終日		<b>夏野菜を味わおう！</b> 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！		<b>基準</b> 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	1 ナムル 牛乳 ピンパのぐ *むぎごはんにかけてたべよう ミルクゼリー 小麦粉 むぎごはん ワンタン スープ
	エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 621 kcal 中 736 kcal	小 632 kcal 中 842 kcal	小 621 kcal 中 736 kcal	
	たんぱく質	小 20.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g	小 26.7 g 中 30.9 g	小 20.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g	小 26.7 g 中 30.9 g	
	塩分	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 2.2 g 中 2.6 g	
あかみどり	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン とうふ	体を調子をとのえる食品	ぜんまい しいたけ きりほしだいこん ほうれんそう にんじん キャベツ きくらげ だいこん いら		
き	体をこくすエネルギーのものになる食品	ごはん むぎ あぶら さとう ファンタン				
こんだて	<b>4</b> のりナッツあえ 牛乳 スタミナどんのぐ むぎごはん じゃがいもとあつあげのみそしる	<b>5</b> ラタトゥイユ 牛乳 チーズオムレツ こめごはん かぼちゃのスープ <b>図書メニュー</b>	<b>6</b> じゃこいりしょうゆフレンチ 牛乳 さばのしおやき ごはん なつとんじる	<b>7</b> きらきらサラダ 牛乳 ほしがたメンチカツ えだまめごはん たなほたじる	<b>8</b> きりほしだいこんサラダ 牛乳 コクうまたれカツ むぎごはん もずくスープ	
	エネルギー	小 603 kcal 中 718 kcal	小 631 kcal 中 779 kcal	小 651 kcal 中 768 kcal	小 618 kcal 中 735 kcal	
	たんぱく質	小 26.8 g 中 30.9 g	小 27 g 中 32.6 g	小 26.8 g 中 30.6 g	小 24.5 g 中 28.4 g	
	塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.8 g 中 3.6 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.4 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう ふたにく のり あつあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ たまご ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう さば ちりめんじゃこ ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ かいそうめん ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく もずく とうふ	
き	たまねぎ にんじん もやし ビーマン ほうれんそう キャベツ しいたけ	たまねぎ ビーマン スズキーニ なす かぼちゃ トマト にんじん マッシュルーム	ほうれんそう キャベツ にんじん とうがらfi ごぼう なす たまねぎ	えだまめ きゅうり にんじん たまねぎ きりほしだいこん しいたけ えのきたけ	トマト きりほしだいこん こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ	

★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！

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、スイカのような見た目ですが、長細くて模様がありません。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「くら汁」にも使われます。給食では、夏のついで汁や夏野菜豚汁で登場します! 探してみてくださいね。



くら汁の作り方は「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 アスパラいりフレンチサラダ 牛乳 とりにくのてりやき	12 アーモンドあえ 牛乳 しろみぎかなのレモンソース	13 こだますいか 牛乳 だいずサラダ	14 ゆかりあえ 牛乳 ぶたにくとじゃがいものあげに	15 ごしきあえ 牛乳 やきぎょうざ2こ	
エネルギー	小 627 kcal 中 734 kcal	小 611 kcal 中 762 kcal	小 643 kcal 中 769 kcal	小 636 kcal 中 738 kcal	小 582 kcal 中 731 kcal	
たんぱく質	小 26.6 g 中 30.6 g	小 26.1 g 中 37.1 g	小 22.7 g 中 26.2 g	小 24 g 中 26.8 g	小 25.6 g 中 31.4 g	
塩分	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 1.8 g 中 2.0 g	小 2.7 g 中 3.2 g	
あかみどり	きゅうりゆう わかめ とりにく ハム ベーコン たまご	きゅうりゆう ホキ あさり あつあげ みそ	きゅうりゆう ぶたにく だいず とりにく	きゅうりゆう ぶたにく あつあげ みそ	きゅうりゆう ぶたにく ハム	
き	キャベツ きゅうり アスパラガス にんじん とうもろこし たまねぎ ほうれんそう	レモン ほうれんそう キャベツ にんじん とうがん たまねぎ さやえんどう	にんじん かぼちゃ たまねぎ なす ピーマン えだまめ キャベツ きゅうり こだますいか	キャベツ きゅうり にんじん しそ なめこ えのきたけ だいこん ねぎ こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ きくらげ こまつな とうもろこし きゅうり	
き	ごはん あぶら ぱんこ	ごはん あぶら さとう アーモンド	ごはん むぎ カレールウ あぶら さとう	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	ちゅうかめん あぶら さとう	
こんだて	7月の三条産品 アスパラガス、なす、じゃがいも、こめ		19 ごぼうサラダ 牛乳 いかのカレーあげ	20 ひじきのごもくに 牛乳 とうふハンバーグわふうあん	21 いろいろサラダ 牛乳 スパイストマトソースのアジフライ プリンセレクト	22 ゆでえだまめ 牛乳 ぶたにくのキムチいため ミニフィッシュ
エネルギー	小 634 kcal 中 728 kcal	小 603 kcal 中 710 kcal	小 619 kcal 中 721 kcal	小 - kcal 中 731 kcal		
たんぱく質	小 15.7 g 中 17.6 g	小 24.5 g 中 28.2 g	小 22.1 g 中 26.1 g	小 - g 中 32.4 g		
塩分	小 2.00 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 - g 中 2.3 g		
あかみどり	きゅうりゆう いか ぶたにく だいず ハム ベーコン	きゅうりゆう とうふ とりにく ひじき だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	きゅうりゆう あじ とうふ	きゅうりゆう ぶたにく あつあげ ベーコン		
き	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ トマト さやいんげん	ごぼう にんじん さやいんげん なす かぼちゃ たまねぎ さやえんどう	とうもろこし たまねぎ トマト キャベツ にんじん パプリカ えだまめ だいこん こまつな えのきたけ	えだまめ だいこん こまつな しいたけ きくらげ こまつな	ごはん あぶら さとう	

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。

21日 しりとり献立

絵本「しりとりのだいずきなおうさま」より 鈴木出版 はたこうしろう(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。

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?

★プリンにはセレクト!好きな味を選ぼう★



乳※すべて不使用

19日 トマトとじゃがいものスープ

絵本「き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)、ふくざわゆみこ(著)



「はいるべからずおそろしいまじょのいえ」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!

5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 祐子(翻訳)



マクゴナガル先生が、ハリーたちのために、サンドイッチと一緒にしてくれた魔法かぼちゃジュース。。。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。