



2019年

# 5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

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？いろいろな行事が本格的に始まり、つかれもたまってくる頃です。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。



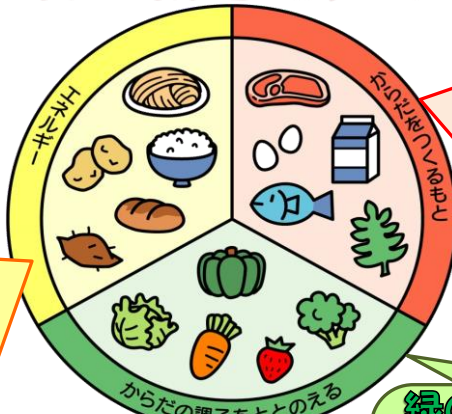
## 食べ物の働きを知ろう！

### 黄色のなかま

エネルギーとして、体を動かすもとになります。黄色のなかまには、ごはん、パン、めんなどがあります。

#### 不足すると...

- ・頭がはたらかない。
- ・力が出ない。
- ・体温が上がらない。



### 赤のなかま

筋肉や骨、血液など体をつくるもとになります。赤色のなかまには、魚、肉、卵、大豆などがあります。

#### 不足すると...

- ・骨がよくなり、おれやすくなる。
- ・貧血になったり、つかれやすくなったりする。
- ・身長や体重が増えにくくなる。



### 緑のなかま

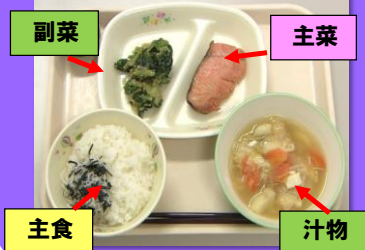
体の調子をとのえて、病気やストレスからまもってくれます。緑のなかまには、やさいやくだものなどがあります。

#### 不足すると...

- ・気分がイライラする。
- ・かぜや病気にかかりやすくなる。
- ・べんびになる。



### \*おぜんのかたちで食べましょう\*



栄養のバランスのとれた食事をするには、主食、主菜、副菜、汁物をそろえた「おぜんのかたち」で食べるのがおすすめです。

左の写真を見てください。「おぜんのかたち」には、「黄色のなかま」「赤のなかま」「緑のなかま」がそろっていますね。



給食だよりに、黄赤緑の食べ物をグループ分けして表示してあります。給食だよりを見て、バランスよく食べましょう。



	月	火	水	木	金
	5月の三条産品		1 天皇即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日
こんだて	<p>給食のお米は三条産コシヒカリの「七分搗き米」を使用しています。</p> <p>小学校1年生には、今月も100cc入りの牛乳が届きます。</p>		<b>今月の予定</b> 【小学校】 27日(月)・・・運動会代休 給食なし 30日(木)・・・4年1～3組 6年給食なし 31日(金)・・・6年給食なし		<b>フレッシュ通信 ～旬を食べよう！～</b> <b>今月は「きゅうり」です！</b> 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、昔から利用されています。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！
ドリンクタイム	基準		7	8	9
エネルギー	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)		のりナッツあえ マーメレードチキン	ひじきいりに さばのみそだれかけ	かいそうサラダ ぶたにくのしょうがいため
たんぱく質	しゅしよく しるもの		たけのこ ごはん すましじる	ごはん とんじる	ごはん かきたまじる
塩分	小 2.0以下 g 中 2.5以下 g		小 3.5 g 中 4 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.6 g 中 2.9 g
あか	体を成長させるもとになる食品		ぎゅうにゅう とりこ かまぼこ のり わかめ とうふ あぶらあげ	中ぎゅうにゅう さば みそ ひじき だいず ちくわ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ こんぶ ツナ とうふ たまご みそ
みどり	体のちようしをととのえる食品		こまつな キャベツ にんじん さやえんどう えのきたけ 玉ねぎ オレンジ	にんじん さやいんげん だいこん ねぎ ごぼう つきこんにやく	たまねぎ ピーマン きやべつ きゅうり にんじん とうもろこし えのきたけ こまつな
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品		こめ アーモンド かたくりこ あぶら さとう	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	こめ さとう あぶら
き	小 630 kcal 中 823 kcal		小 565 kcal 中 647 kcal	小 542 kcal 中 810 kcal	小 642 kcal 中 757 kcal
たんぱく質	小 26 g 中 34 g		小 29.2 g 中 33.8 g	小 23.7 g 中 36.1 g	小 29.3 g 中 33.8 g
塩分	小 2.0以下 g 中 2.5以下 g		小 3.5 g 中 4 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.6 g 中 2.9 g
あか	小 609 kcal 中 754 kcal		小 26.2 g 中 32.1 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 26.2 g 中 32.1 g
みどり	小 26.2 g 中 32.1 g		小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.8 g
き	小 2.2 g 中 2.8 g		小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.8 g

★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

# 5月 きゅうしょくだより ②

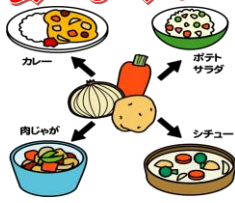
嵐南小学校給食共同調理場  
TEL (33) 2124  
FAX (33) 2125

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。

## すききらいなく食べよう!

## 偏食をなおす5つのポイント

●楽しい環境で食べよう

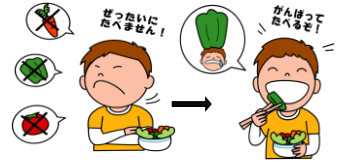


●いろいろな料理で食べてみよう



●自分で料理してみよう

●食わず嫌いをやめて一口食べてみよう



●空腹で食事の時間をむかえよう



## 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「ぼっかり食べ」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ができます。

	月	火	水	木	金
こんだて	13 しょうゆフレンチ だいたいドライカレー ごはん ポテトスープ	14 ぜんまいとたけのこのにじめ ますのさいきょうやき ごはんお せきはん うすくずじる 三条まつり献立	15 キッスウィークのため お休み	16 かぶのこんぶづけ あつあげのみそいため チーズ ごはん ほるさめ スープ	17 わかめのあえもの おちや かつおフライごまソース ヨーグルト ごはん じゃがいもの そぼろに 食育の日・旬を食べよう献立
ドリンクタイム					
エネルギー	小 682 kcal 中 808 kcal	小 607 kcal 中 721 kcal		小 656 kcal 中 781 kcal	小 635 kcal 中 789 kcal
たんぱく質	小 24.5 g 中 29.8 g	小 29.9 g 中 35.5 g		小 25.8 g 中 30.3 g	小 29.3 g 中 37.7 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.8 g 中 2.1 g		小 3 g 中 3.5 g	小 2.4 g 中 3 g
あか	ぶたにく だいたい チーズ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ます がんもどき とりにく とうふ		ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ こんぶ ベーコン とりにく なると チーズ	かつお わかめ かまぼこ ぶたにく とりにく ヨーグルト
みどり	たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう もやし しめじ	ぜんまい たけのこ にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ えのきたけ つきこんにやく しらたき		にんじん とうもろこし ねぎ たけのこ かぶ きゅうり きゃべつ たくあん こまつな たまねぎ えのきたけ	もやし にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ たけのこ きやいんげん しらたき
き	ごめ さとう あぶら じゃがいも	せきはん ごま さとう かたくりこ		ごめ あぶら さとう かたくりこ ほるさめ	ごめ あぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ
こんだて	20 なつとうのごさいあえ いかのかりんあげ ごはん なめこいり さわにわん	21 ほうれんそうとチーズのサラダ とうふハンバーグ わふうあん ごはん あさりいり キムチスープ	22 ゆかりあえ とりとポテトのあげに ごはん こじる	23 ごもくはるさめいため かますのしょうがやき ごはん うちまめいり みそじる	24 かんきつくだもの おちや フレンチサラダ むぎごはん だいたい カレー
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 622 kcal 中 740 kcal	小 640 kcal 中 753 kcal	小 568 kcal 中 826 kcal	小 588 kcal 中 696 kcal	小 582 kcal 中 710 kcal
たんぱく質	小 28.6 g 中 32.6 g	小 28 g 中 32.3 g	小 23.6 g 中 34.8 g	小 24.9 g 中 28.8 g	小 17.1 g 中 20.6 g
塩分	小 2.5 g 中 2.7 g	小 3.1 g 中 3.8 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.6 g 中 3.2 g
あか	いか なつとう ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ チーズ ぶたにく あさり とうふ とりにく あずき	中ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ だいたい みそ ミルクゼリー	ぶたにく あぶらあげ うちまめ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたい ハム ツナ
みどり	にんじん もやし こまつな ごぼう のさわな しのみ たくあん たけのこ えのきたけ なめこ だいたい しらたき	きゃべつ ほうれんそう きゅうり とうもろこし もやし にんじんから えのきたけ はくさいキムチ しらたき	きやべつ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ まいたけ こまつな とうもろこし つきこんにやく	にんじん たけのこ きやいんげん こまつな きゃべつ えのきたけ たまねぎ つきこんにやく しょうが	にんじん たまねぎ りんご きゃべつ きゅうり とうもろこし かんきつくだもの
き	ごめ かたくりこ しょうゆご あぶら ごま	ごめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	ごめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	ごめ さとう あぶら じゃがいも ほるさめ	ごめ むぎ じゃがいも さとう あぶら
こんだて	27 ちゅうかサラダ ウインナーとチーズのつまみあげ ごはん サンラータン	28 しょうゆフレンチ ハンバーグのケチャップソースかけ ごめこパン かぼちゃ ポタージュ	29 こんにやくサラダ たけのこのあんかけどんのぐ ごはん ちゅうか コーンスープ	30 かふうあえ ぶたにくとアスパラのみそいため ごはん もずくスープ	31 ツナサラダ オムレツケチャップソース コーンライス アスパラの シチュー
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 kcal 中 814 kcal	小 566 kcal 中 646 kcal	小 652 kcal 中 772 kcal	小 670 kcal 中 790 kcal	小 618 kcal 中 741 kcal
たんぱく質	小 g 中 31 g	小 22.8 g 中 26.6 g	小 26.7 g 中 30.9 g	小 25.5 g 中 29.5 g	小 19.4 g 中 23.5 g
塩分	小 g 中 2.4 g	小 3.4 g 中 4 g	小 2.9 g 中 3.5 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.9 g 中 3.5 g
あか	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ わかめ ハム ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ハム ベーコン チーズ なまクリーム とりにく だいたい ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ もずく ベーコン なると とうふ	たまご ツナ ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム
みどり	にんじん きゃべつ きゅうり たけのこ えのきたけ ほうれんそう ねぎ いんげんまめ	ほうれんそう もやし にんじん かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	たけのこ たまねぎ にんじん いら きくらげ きゃべつ きゅうり とうもろこし しめじ ほうれんそう こんにやく	たまねぎ あかピーマン きゃべつ アスパラガス きゅうり にんじん ねぎ しいたけ	とうもろこし きゃべつ ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ
き	ごめ こむぎご あぶら さとう ごま かたくりこ	ごめこパン さとう あぶら パター かたくりこ	ごめ あぶら かたくりこ さとう ごま	ごめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ごめ さとう あぶら じゃがいも バター かたくりこ

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。

★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。