



令和4年度

6月 きゅうしょくだより ①

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

丈夫な歯を育てるには、よくかむことと、バランスのよい食事で栄養をしっかりとることが大切です。

よくかんで丈夫な歯をつくろう！

歯をしょうぶにするおもな栄養と食べ物

カルシウム: 歯の原料になる 	ビタミンA: 歯茎を丈夫にする
たんぱく質: 歯や歯茎のもとになる 	ビタミンC: 歯の成長を助ける

よく噛んで食べるにはどうしたらいいの？

- ① 食材を大きめに切る
- ② 噛み応えのある食材を使う
根菜、海藻、きのこ、まるごと食べる魚など
- ③ かじって食べる料理も取り入れる
- ④ 食事時間をしっかり確保する

よくかむと どんないい効果があるの？

①肥満予防

満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。



②消化・吸収をよくする

食べ物が細くなり、消化しやすくなります。



③むし歯を防ぐ

むし歯を防ぐ働きのある唾液がたくさん出ます。



④記憶力アップ

脳が刺激され、働きが活発になります。



フレッシュ通信 ～旬を食べよう！～ 6月は「キャベツ」

三条のキャベツは、主に信濃川河川敷の栗林・石上地区で生産されています。春キャベツは、甘みがあり、歯ごたえもあるので、サラダなどにむいています。栄養満点の三条キャベツをたっぷり味わいましょう。



6月の給食の予定

- | | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| 2日(木)
第一中なし | 22日(水)、23日(木)
第一中なし |
| 14日(火)
第一中なし | 28日(火)
嵐南小5・6年なし
(子どもがつくる弁当の日) |
| 21日(火)、22日(水)
嵐南小5年なし | |

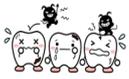
	月	火	水	木	金
こんだて	6月の三条産品 		1 キャベツのうめあえ 牛乳 いかのしおこうじやき ヨーグルト ごはん みそけんちん じる	2 ひじきとだいずのサラダ 牛乳 しろみざかなのオニオンソース コーンライス アスパラと ほうたけのシチュー	3 くきわかめのサラダ 牛乳 だいずいりドライカレー *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん コロコロ スープ
エネルギー			小 634 kcal 中 732 kcal	小 644 kcal 中 - kcal	小 645 kcal 中 764 kcal
たんぱく質			小 31.8 g 中 36.2 g	小 26.3 g 中 - g	小 24.2 g 中 27.9 g
えんぶん			小 2.1 g 中 2.3 g	小 1.5 g 中 - g	小 1.7 g 中 2 g
あかみどり	郷土料理紹介「車麩を使った料理」 麩は、小麦粉のタンパク質を利用した加工食品です。いろいろな種類があり、ドーナツのような形の車麩は、三条の特産品のひとつです。もともとは煮物で食べられていましたが、最近では、カツや揚げ煮、チャンプルーなど、様々な料理で親しまれています。		ぎゅうにゅう いか とりこく あつあげ みそ ヨーグルト きゅうり キャベツ とうもろこし うめ にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ まいたけ ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ひじき だいず ツナ ほたて とうにゅう とうもろこし たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん アスパラガス エリンギ ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ ハム ウインナー にんじん えだまめ キャベツ とうもろこし アスパラガス マッシュルーム ごはん むぎ あぶら カレールウ さとう じゃがいも
こんだて	6 パンパンジー しゅうまい2こ 牛乳 キムチ チャーハン きりぼしだいこん いりわかめスープ	7 ごぼうサラダ あつあげのおろしソース 牛乳 ごはん こまつなの みそじる	8 キャベツとじゃこのいためもの 牛乳 とりこくのピリからやき いもけんぴ ごはん あさけいり みそじる かみかみ献立	9 くきわかめのきんぴら 牛乳 たまごやき カリカリうめ ごはん しおにくじゃが	10 メロン うまいかサラダ 牛乳 むぎごはん ハヤシソース
エネルギー	小 600 kcal 中 802 kcal	小 641 kcal 中 771 kcal	小 640 kcal 中 863 kcal	小 624 kcal 中 737 kcal	小 618 kcal 中 733 kcal
たんぱく質	小 26.1 g 中 35.2 g	小 20 g 中 24.2 g	小 26.2 g 中 36.8 g	小 25.3 g 中 29.1 g	小 24.1 g 中 27.9 g
えんぶん	小 2.2 g 中 3.2 g	小 1.7 g 中 1.8 g	小 2.4 g 中 3.4 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.2 g 中 2.5 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ベーコン とりこく	ぎゅうにゅう あつあげ ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりこく ちりめんじゃこ あさけいり みそ	ぎゅうにゅう たまご くきわかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく いか わかめ
えんぶん	にんじん ねぎ ほうさい きゅうり キャベツ たまねぎ チンゲンサイ えのきだけ きりぼしだいこん	だいこん にんじん きゅうり キャベツ ごぼう とうもろこし たまねぎ こまつな しめじ ねぎ	キャベツ ビーマン にんじん とうもろこし こまつな えのきだけ	にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん しいたけ うめ	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ えだまめ メロン
き	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ごはん あぶら ソンエッグマヨネーズ さとう	ごはん ごま ごまあぶら さとう じゃがいも さつまいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん むぎ じゃがいも あぶら ハヤシルウ 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。



おやつは、食事で不足する栄養を補給したり、勉強や運動で疲れた体や心をいやしたりしてくれます。しかし間違った食べ方をすると、体調不良や肥満の原因になります。おやつのお食べ方を見直してみましょう。

おやつとむし歯

歯の表面やすき間にひそむミュータンス菌は、砂糖をえさに酸をつくり、少しずつ歯をとかしてむし歯にします。アメやキャラメルなど、砂糖が多く歯にくっつきやすいものは、むし歯の原因になりやすいので気をつけましょう。おやつのは、歯みがきやフックウガイを忘れずに！



旬のおさかな通信 今月は「あじ」

あじは漢字で「鰺」と書きます。味が参ってしまふほどおいしいから、という説があります。大きさは40cmくらいで、夏に旬を迎えます。縄文時代から食べられてきたと言われるあじは、古くから、日本の食卓を支えてきた魚の一つです。栄養面では、ビタミンDなどが豊富です。



上手なおやつのお食べ方

- ①内容に気をつけて！
- ②量に気をつけて！
- ③時間に気をつけて！

スナック菓子やチョコなど、塩や砂糖、油の多いものは回数を減らしましょう。



1日150~200kcalが目安です。食べ過ぎは食事に影響します。お菓子は袋ごとではなく、お皿に取り分けて、量を決めて食べましょう。



栄養表示でカロリーを確認しましょう！

食事をおいしく、しっかり食べるためにも、食事の2時間前はおやつを控えましょう。また、夜おそくに食べることは、生活リズムを崩す原因になるのでやめましょう。



↑おすすめのおやつ↑

おすすめカミカミメニュー「いかの立田揚げ」【作り方】

【材料 4人分】

- いか 50g 4切れ 片栗粉 適量 ①いかは皮をむいて両面を松ざり切(格子状の切り目)にする。
- ★しょうゆ 小さじ2 揚げ油 適量 ※下処理されている冷凍品等を使用しても良いですよ。
- ★みりん・酒 各小さじ1 ②ビニール袋に★の調味料を入れて①を30分程つける。
- ③②に片栗粉をまぶして油で揚げる。



	月	火	水	木	金
こんだて	13 わかめのすのもの まめコロツケ ごはん しおちゃんこ ふ〜スープ	14 カリホリアーモンドサラダ ワインナー2ほん さんじょうこむぎ のせわれヨツペ ロールキャベツ ふうスープ	15 アスパラいりひじきいため のむヨーグルト とろあじのしおやき ごはん おやこじる	16 わふうサラダ とりにくとだいたいのカミカミあげ ごはん はるさめ スープ	17 ちゅうかきゅうり かみかみどんのぐ ふくろいりれいとうみかん *ごはんにかけてたべよう むぎごはん まめの かくれんぼじる
エネルギー	小 617 kcal 中 737 kcal	小 617 kcal 中 - kcal	小 597 kcal 中 710 kcal	小 650 kcal 中 766 kcal	小 633 kcal 中 742 kcal
たんぱく質	小 22.4 g 中 26.3 g	小 23.7 g 中 - g	小 27.9 g 中 32.9 g	小 22 g 中 25.3 g	小 25.6 g 中 29.3 g
えんぶん	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.8 g 中 - g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.8 g
あか	きゅうにゅう だいたい ぶたにく わかめ とりにく	きゅうにゅう とりにく ワインナー	のむヨーグルト とろあじ ひじき ぶたにく たまご とりにく	きゅうにゅう とりにく だいたい ベーコン	きゅうにゅう ぶたにく みそ だいたい あぶらあげ
みどり	きゅうり みかん キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ エリンギ トマト	アスパラガス にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ たけのこ	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	にんじん ごぼう たまねぎ きりぼしだいこん ピーマン きゅうり こまつな しめじ みかん
き	ごはん あぶら はるさめ さとう くるまふ	パン アーモンド あぶら じゃがいも	ごはん さとう あぶら かたくりこ	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう あぶら はるさめ	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら じゃがいも
こんだて	20 しょうゆフレンチ あじフライ ごはん こうやどうふ のうまに	21 カリホリアー ポイコーロー ごはん もずくスープ	22 たくあんあえ ポテトとレバーのアーモンドみそあえ ごはん なめこじる	23 ナムル ぎょうざロール ごはん マーボー どうふ	24 おひたし とちおのあぶらあげのあまに ミニさだんご こめこめん わふうじる
エネルギー	小 626 kcal 中 823 kcal	小 575 kcal 中 674 kcal	小 641 kcal 中 - kcal	小 654 kcal 中 - kcal	小 741 kcal 中 816 kcal
たんぱく質	小 25.7 g 中 35.2 g	小 24.6 g 中 28.5 g	小 24.6 g 中 - g	小 26.9 g 中 - g	小 33.6 g 中 36.7 g
えんぶん	小 1.8 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 - g	小 2.3 g 中 - g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	きゅうにゅう あじ ハム こうやどうふ とりにく	きゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン もずく どうふ	きゅうにゅう とりにく ぶたレバー みそ あつあげ	きゅうにゅう ぶたにく ハム どうふ みそ	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ
みどり	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ さやえんどう たけのこ しいたけ	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ きゅうり しそ たまねぎ えのきたけ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん なめこ えのきたけ だいこん ねぎ こまつな	もやし ほうれんそう にんじん ねぎ いらしいたけ たけのこ チンゲンサイ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しいたけ ほうれんそう キャベツ とうもろこし
き	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ さとう アーモンド	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん あぶら さとう あずき
こんだて	27 こふきいも ハンバーグデミソース ごはん うみのさち スープ	28 こまつなサラダ ししゃもフライ1本 ごはん あつあげの そぼろに	29 きりぼしだいこんのナムル ヤンニョムチキン ごはん チンゲンサイ スープ	30 いそかあえ いわしのオレンジに ごはん なすの やながわふう	31 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) ごはん 副菜 (しゅしよく) (ふくさい)
エネルギー	小 612 kcal 中 720 kcal	小 636 kcal 中 750 kcal	小 668 kcal 中 789 kcal	小 590 kcal 中 698 kcal	小 632 kcal 中 842 kcal
たんぱく質	小 24.4 g 中 28.1 g	小 26.5 g 中 30.8 g	小 25.9 g 中 30.3 g	小 24.5 g 中 28.9 g	小 25.5-31.4 g 中 27.4-42.1 g
えんぶん	小 2 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 1.9 g	小 1.8 g 中 1.9 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2 g 未満 中 2.5 g 未満
あか	きゅうにゅう ぶたにく だいたい わかめ あさり えび	きゅうにゅう ししゃも ツナ あつあげ とりにく	きゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	きゅうにゅう いわし のり ぶたにく たまご	体を成長させるものになる食品
みどり	にんじん たまねぎ もやし トマト えのきたけ	こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ しいたけ きくらげ	にんじん ほうれんそう もやし とうもろこし たまねぎ なす ごぼう さやえんどう しいたけ	体のちよよしととのえる食品
き	ごはん じゃがいも	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう	体をうごかすエネルギーのものになる食品

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。