

2019年

6月 きゅうしょくだより

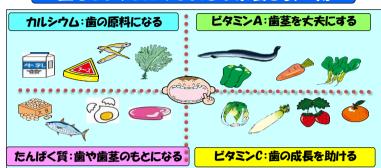


Tel (45) 5084 Fax (45) 5084

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<mark>が大</mark>切です。

よくかんで大夫な歯をつくろう!

歯をじょうぶにするおもな栄養と食べ物



よくかむためにはどうしたらいりの?

(1)調理方法を工夫する

大きく切ったり皮付きのまま使ったりする。

②かみごたえのある食材を取り入れる

肉(赤身)や魚の干物、食物繊維が豊富な野菜やきのこなどを取り入れる。

③ゆとりのある食事時間を

食事をゆっくり、よくかんで食べる時間 をつくる。

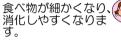


よくかむと どんな効果があるの?

満腹中枢を刺激 食べすぎ を防ぎます。

③数し歯を防ぐ





多記憶力アップ





脳が刺激され、 が活発になります。

会員の予定

补北小学校 5日(水)・6日(木) 6年生 給食なし 26日(水)・27日(木) 5年生 給食なし

大面小学校

13日(木)・14日(金) 19日(水) 6年生 給食なし 3年生 給食なし 21日(金) 1 年生試食会 26日(水)・27日(木) 5年生 給食なし

荣中央小学校

6日(木) 6年生 給食なし 1年生試食会 6年生 給食なし 13日(木) 5年1組 給食なし 26日(水)・27日(木) 5年生 給食なし

荣中学校

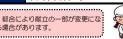
21日 (金) 28日 (金) 全校給食なし 全校給食なし

6月から、小学校1年生の牛乳は、他の学年と同じ200ml牛乳になります。





★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。





2019年 6月 きゅうしょくだより

栄学校給食共同調理場 Tel (45)5084 Fax (45)5084

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てくれたりします。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。おやつの食べ方を見直してみましょう。

おやつとむし質

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、むし歯の因に なりやすいので気をつけましょう。 おやつの後は、歯みがきや ブクうがいをしましょう。



上手なおやつの食べ方

①内容に気をつけて! ②量に気をつけて!

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。

おすすめのおやつ

ビタミンやカルシウム、鉄分など、 不足しがちな栄養が補えるよ!

おやつの目安は1日 150~200kcal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、<u>お皿に取</u> り分けて、量を決めて 食べましょう。 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。

③時間に気をつけて!



フレツシュ通信・旬を食べよう!~



4月は「キャベツ」です!

三条のキャベツは、主に信濃川河 川敷の栗林・石上地区で「三条園 芸振興協議会」の方々によって生 産されています。春キャベツは、 葉がやわらかく甘みがあり、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。





				15175165	
	月	火	水	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	金
こんだて	17 きゅうりのこんぶつけ ホイコーロー チース ではん フンタン スープ	18 コーンおひたし いがのビリからやき ヨーグルト ゆかりごはん さわにわん	19 かいそうサラダ 食育の日 アジフライごまケチャソース こはん オニオン スープ 食育の日・旬を食べよう献立	なっとうあえ だしまきたまご ごはん とんじる	のりナッツあえ しろみざがなのレモンソース ミルクデザート ごはん どさんこじる
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	
エネルギー	小 646 kcal 中 751 kcal	小 623 kcal 中 720 kcal	小 650 kcal 中 767 kcal	小 654 kcal 中 757 kcal	小 550 kcal 中 - kcal
たんぱく質	小 28.2 g 中 32.2 g	小 27.8 g 中 31.9 g	小 24.9 g 中 29.2 g	小 26.2 g 中 30 g	小 19.4 g 中 - g
塩分	小 2.8 g 中 3.2 g	小 3.1 g 中 3.8 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 - g
あ	ぶたにく、こんぶ、みそ	いか、ぶたにく、ハム	あじ、ハム、わかめ	たまご、なっとう、ひじき	たら、ハム、のり
か	わかめ、チーズ、ぎゅうにゅう	ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ベーコン、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	わかめ、ぶたにく、みそ
み	キャベツ、にんじん、ピーマン	こまつな、もやし、にんじん、コーン	キャベツ、きゅうり、にんじん	にんじん、しそ、だいこん	ほうれんそう、キャベツ、にんじん
	きゅうり、かぶ、にら	きりぼしだいこん、たけのこ	たまねぎ、ぶなしめじ、パセリ	たくあん、ごぼう、ねぎ	たまねぎ、コーン、レモン
·	ねぎ、もやし、たけのこ こめ、あぶら、さとう	えのきたけ、ねぎ、さやいんげん こめ、さとう、しらたき	こめ、あぶら、さとう、ごま	こめ、ごま	こめ、あぶら、さとう
ŧ	かたくりこ、ワンタン、あぶら	28, 22, 09/2e	ごまあぶら、じゃがいも	こんにゃく、じゃがいも	アーモンド、じゃがいも
こんだて	24 チーズいりナムル ぶたにくのキムチいため こはん チンゲンサイの スープ		26 アスパラとキャベツのサラタ チリコンカーネ むきごはん コンソメ スープ	27 ごもくはるさめいため ししゃもフライ わかめごはん もずくの みそしる	でまずあえ **5* とりにくのてりやき こうやどうふの たまごとじ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小なし 中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 617 kcal 中 712 kcal	小 684 kcal 中 825 kcal	小 557 kcal 中 827 kcal	小 677 kcal 中 793 kcal	小 591 kcal 中 - kcal
たんぱく質	小 26.5 g 中 30.5 g	小 22.5 g 中 26.8 g	小 19.7 g 中 30.6 g	小 23.1 g 中 26.7 g	小 24.2 g 中 - g
塩分	小 2.6 g 中 3 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 - g
あ か	ぶたにく、チーズ、とうふ 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	とりにく、ぶたにく、だいず ウインナー、(中のみ)ぎゅうにゅう	ぶたにく、もずく、あぶらあげ、わかめ とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	とりにく、ぶたにく、たまご ハム、こうやどうふ
	キムチ、たまねぎ、にら、メンマ、きくらげ		たまねぎ、にんじん、さやいんげん	にんじん、たけのこ、にら	こまつな、もやし、にんじん
	きゅうり、もやし、にんじん、キャベツ	きゅうり、にんじん、まいたけ	アスパラガス、キャベツ、きゅうり	ねぎ、えのきたけ	きゅうり、さやいんげん
	チンゲンサイ、えのきたけ	ぶなしめじ、なめこ、はくさい、ねぎ	コーン、たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれんそう		たまねぎ、たけのこ、ごぼう
ŧ	こめ、ごまあぶら	こめ、かたくりこ、こめこ	こめ、むぎ、あぶら	こめ、あぶら、さとう	こめ、ごま、さとう、ごまあぶら
	かたくりこ、さとう	あぶら、ごま、ごまあぶら、さとう	さとう、じゃがいも	はるさめ、ごまあぶら、じゃがいも	じゃがいも、こんにゃく

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。