



2019年

7月 きゅうしょくだより ①

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

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、元気に夏を過ごしましょう！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。

今月のテーマは、生活習慣病を予防しよう！です。



生活習慣病を予防しよう！



生活習慣病ってなあに？

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から引き起こされる病気の総称です。具体的には、肥満、高血圧、動脈硬化、脂質異常症、心臓病、脳卒中などの病気を指します。近年、子どもにも生活習慣病が増えています。

予防は今から！

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、早いうちから望ましい習慣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



★野菜や海藻、きのこ等の食物繊維をたっぷり



★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

適度な運動習慣



★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	1 だいずとひじきのいそに いかのてりやき ごはん しおとりじる	2 こんにゃくサラダ たちうおのフライ ゆかりふりかけ ごはん きりぼし だいごんの みそじる	3 ラタトゥイユ ほうれんそうオムレツ コーンライス クリーム スープ	4 パンパンジー しゅうまい ごはん なつやさいの マーボー あつあげ	5 チーズサラダ ほしがたメンチカツ ちらしずし たなばた すましじる ★七夕献立★
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 648 kcal 中 764 kcal	小 686 kcal 中 818 kcal	小 658 kcal 中 760 kcal	小 698 kcal 中 858 kcal	小 665 kcal 中 794 kcal
たんぱく質	小 31 g 中 36.1 g	小 22.9 g 中 26.5 g	小 24.7 g 中 28.3 g	小 28.1 g 中 34.4 g	小 23.3 g 中 27 g
塩分	小 2.6 g 中 3 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 3 g 中 3.5 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 3 g 中 3.6 g
あか	いか、ひじき、だいず、ぶたにく とりこ、あつあげ、ぎゅうにゅう	たちうお、ハム、みそ、とうふ あぶらあげ、ぎゅうにゅう	たまご、ベーコン、とりこ なまクリーム、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりこ、あつあげ みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム、チーズ とうふ、ヨーグルト
みどり	にんじん、さやいんげん こまつな、ねぎ、ごぼう キャベツ、つきこんにゃく	キャベツ、きゅうり、にんじん きりぼしだいごん、ねぎ、 こまつな、ぶなしめじ、しそ	コーン、ほうれんそう、なす、たまねぎ ズッキーニ、ピーマン、トマト、キャベツ たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	キャベツ、きゅうり、にんじん もやし、たまねぎ、ねぎ、なす とうがん、たけのこ、にら	キャベツ、きゅうり、ピーマン、にんじん れんこん、たけのこ、えのきたけ おくら、ほうれんそう、はるさめ
き	こめ、あぶら さとう、じゃがいも	こめ、あぶら さとう、ごま	こめ、オリーブオイル、さとう じゃがいも、あぶら	こめ、さとう、ごま あぶら、ごまあぶら、かたくりこ	こめ、あぶら さとう、ふ
こんだて	8 アスパラとコーンのサラダ ししゃもカレーフライ ごはん なつ のっぺいじる	9 きゅうりのかふうつけ あつあげのブルコギふう ごはん たまごスープ	10 れいしゃぶふうサラダ えだまめゴロッケ れいとうみかん わかめごはん かぼちゃの みそじる	11 のりずあえ とろあじのじおやき ごはん うちまめの みそじる 減塩献立	12 ひじきとだいずのサラダ すいか むぎごはん なつやさい 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 658 kcal 中 756 kcal	小 617 kcal 中 730 kcal	小 563 kcal 中 823 kcal	小 617 kcal 中 728 kcal	小 590 kcal 中 727 kcal
たんぱく質	小 24.3 g 中 27 g	小 24.7 g 中 28.8 g	小 17 g 中 27.1 g	小 31.3 g 中 36.4 g	小 16.2 g 中 19.4 g
塩分	小 2 g 中 2.3 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.7 g 中 3.6 g
あか	ししゃも、とりこ、ハム とうふ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、あつあげ ベーコン、たまご、ぎゅうにゅう	ぶたにく、あぶらあげ、みそ わかめ、中のみぎゅうにゅう	とろあじ、のり、あつあげ、みそ、とりこ うちまめ、だいず、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ぎゅうにゅう ひじき、だいず、ハム
みどり	アスパラガス、キャベツ、にんじん コーン、とうがん、つきこんにゃく たけのこ、えのきたけ、さやいんげん	たまねぎ、ピーマン、パプリカ きゅうり、もやし、にんじん キャベツ、ほうれんそう、ぶなしめじ	えだまめ、もやし、にんじん なす、たまねぎ、きゅうり きぬさや、みかん	のり、のり、あつあげ、みそ、とりこ こまつな、もやし にんじん、たまねぎ	にんじん、たまねぎ、なす ズッキーニ、えだまめ コーン、キャベツ、きゅうり、すいか
き	こめ、あぶら、さとう かたくりこ	こめ、ごまあぶら、さとう ごま、かたくりこ	こめ、あぶら、ごまあぶら じゃがいも、かぼちゃ	こめ、ごま じゃがいも	こめ、おおむぎ、かぼちゃ さとう、あぶら

★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

7月 きゅうしょくだより ②

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

食育推進事業が始まっています!



今年度も、三条市の食育の取り組みのひとつである「食育推進事業」がスタートしました。この事業では、子どもたちが生涯を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

- ・身体計測及び血液検査 (小学5年生、中学1年生)
- ・個別指導会

望ましい食生活について学ぶ・実践する

- ・食育講演会・講話
- ・食育授業
- ・100kcal体験教室
- ・保護者対象の食育講話や食事作法の講話
- ・給食交流会
- ・生産者交流会

子どもの食習慣の改善は、家族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!

夏野菜がおいしい季節です!

夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことです。旬の野菜はおいしくて栄養価も高くなっています。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、夏の暑い時期の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、食欲がなくなりバテがちなこの時期にこそたっぷりとりたいた野菜です。

給食にも太陽をいっぱい浴びたおいしい夏野菜をたくさん取り入れました。



セレクト給食を実施します

22日は、3種類のデザートの中から、自分で食べたいものを選び「セレクトデザート」です。夏のさっぱりデザートをぞろえしました。みなさんは、どれを選びますか?お楽しみに!!



給食レシピ

夏のっぺ

- ・夕顔・・・120g
- ・ゆで筍・・・40g
- ・にんじん・・・40g
- ・干し椎茸・・・2枚
- ・かまぼこ・・・20g
- ・つきこんにやく・・・80g
- ・オクラ・・・2本
- ・鶏肉・・・40g
- ・しょうゆ・・・小さじ3
- ・酒・塩・・・各小さじ2
- ・だし汁・・・3カップ

【つくり方】
①干し椎茸は、戻してせん切り、オクラはゆでて小口切りにしておく。
②だし汁に酒と一口大に切った鶏肉、いちよう切りにしたにんじん、夕顔、短冊切りにした筍を入れ、柔らかくなるまで火を通す。
③調味料で味付けし、短冊切りにしたかまぼこ、つきこんにやく、オクラを加え、温める。

今月の三条産品



給食のお米は、三条産の「ゆめかき」を使用しています。

	月	火	水	木	金
こんだて	15 海の日	16 にんじんとごぼうのしりしり とりこくのごまだれかけ	17 わかめとえだまめのサラダ いかとポテトのチリソースに	18 なすとあつあけのピリからいため さばのカレーやき	19 うめあえ やさしいのかきあげ
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	
エネルギー		小 685 kcal 中 810 kcal	小 651 kcal 中 796 kcal	小 671 kcal 中 767 kcal	小 564 kcal 中 731 kcal
たんぱく質		小 27.2 g 中 31.7 g	小 27.2 g 中 35.2 g	小 30 g 中 31.4 g	小 22.8 g 中 28.3 g
塩分		小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.7 g	小 3.3 g 中 3.8 g
あかみどり		とりにく、ツナ、もずく、みそあぶらあげ、とうふ、ぎゅうにゅう にんじん、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、しらたき こめ、ごま、さとう、かたくりこ、あぶら、じゃがいも	いか、わかめ、とりにく、とうふ、ぎゅうにゅう ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、えだまめ、コーン、たまねぎ、とうがん、こまつな こめ、かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう、じゃがいも	さば、あつあけ、ぶたにく、みそ、とりにく、とうふ、ぎゅうにゅう なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、ごぼう、こまつな、ねぎ、しらたき こめ、さとう、あぶら、かたくりこ	とりにく、たまご、ひじき、だいず、チーズ たけのこ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、コーン、うめこめこめん、あぶら
こんだて	22 ビビンバ(ナムル) ビビンバ(にくだめ) セレクトデザート	23 こんぶあえ いわしのうめに	24 ゆかりあえ ぶたにくとなつやさいのぼわふるに	～米粉めんが 出ます～	
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		
エネルギー	小 614 kcal 中 721 kcal	小 614 kcal 中 732 kcal	小 567 kcal 中 834 kcal		
たんぱく質	小 24.5 g 中 28.1 g	小 26 g 中 30.5 g	小 21 g 中 32.1 g		
塩分	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 2.8 g		
あかみどり	ぶたにく、わかめ、とうふ、ぎゅうにゅう ぜんまい、たけのこ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、もやし、つきこんにやく、えのきたけ、たまねぎ こめ、おおもぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	いわし、こんぶ、ぶたにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう きゅうり、キャベツ、にんじん、たくあん、なす、たまねぎ、ごぼう、とうがん、ねぎ、つきこんにやく こめ、ごま、じゃがいも	ぶたにく、わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ、中のみぎゅうにゅう なす、えだまめ、キャベツ、きゅうり、しそ、にんじん、だいこん、ねぎ こめ、かたくりこ、こめこ、かぼちゃ、くるまふ、あぶら、さとう	米粉パンに引き続き、米粉めんが登場します。よく味わうお米の香りがするかもしれません。めん類の汁は、めんをおいしく食べるために、濃いめの味付けになっているので、全部飲まないようにしましょう。具はたっぷり食べてください。	
き				★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。