



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付ける



★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

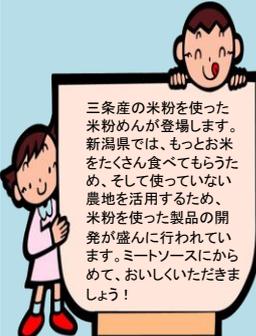


十分な休養

★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	今月の予定 5日(月) 栄中央小5年生なし 9日(金) 栄中央小1年生なし 栄北小1年生なし 13日(火) 大面小6年生なし 16日(金) 栄北小5年生なし 19日(月) 大面小給食最終日 21日(水) 栄中央小・栄北小栄中給食最終日	～米粉めんが 出ます～  三条産の米粉を使った米粉めんが登場します。新潟県では、もとお米をたくさん食べてもらうため、そして使っていない農地を活用するため、米粉を使った製品の開発が盛んに行われています。ミートソースにからめて、おいしくいただきます！	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	1 だいずもやしのナムル ぶたにくのブルコギふういため ごはん たまごコーンのスープ	2 ごますあえ ししゃものいそペフライ ごはん なつのはつべいじる
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 666 kcal 中 787 kcal	小 626 kcal 中 747 kcal	小 627 kcal 中 830 kcal	小 666 kcal 中 787 kcal
たんぱく質	小 20.7-31.9g 中 27.0-41.5g	小 29.1 g 中 34.1 g	小 25.1 g 中 29.3 g	小 20.7-31.9g 中 27.0-41.5g	小 29.1 g 中 34.1 g
塩分	小 2.0g未満 中 2.5g未満	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.0g未満 中 2.5g未満	小 2.2 g 中 2.7 g
あかみどり	体を成長させるものになる食品	ぶたにく、ハム、とうふ たまご、ぎゅうにゅう	ししゃも、あおりのとうふ、とりこ、ジョア	体を成長させるものになる食品	ぶたにく、ハム、とうふ たまご、ぎゅうにゅう
き	体のちようしをととのえる食品	たまねぎ、キャベツ、ピーマン もやし、きゅうり、にんじん コーン、ごまつな、ねぎ、えのきたけ	キャベツ、もやし、にんじん こまつな、なす、とうがん たけのこ、きぬさや	体のちようしをととのえる食品	たまねぎ、キャベツ、ピーマン もやし、きゅうり、にんじん コーン、ごまつな、ねぎ、えのきたけ
	体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ、さとう、ごま、あぶら かたくりに、ごまあぶら	こめ、あぶら、パンこ、こむぎ さとう、かたくりに、ごま、じゃがいも	体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ、さとう、ごま、あぶら かたくりに、ごまあぶら
こんだて	5 なすのにくみそいため さばのカレーりやき ごはん もずくのみそしる	6 パンパンジーサラダ しゅうまい ごはん なつやさいのマーボーあつあげ	7 チーズサラダ ほしがたコロッケ わかめごはん あまのがわすましじる ★七夕献立★	8 しらたきのツルツルいため いわしのうめに ごはん がぼちやのみそしる	9 アップルシャーベットの キャベツとアスパラのサラダ ごめこめん ミートソース
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 683 kcal 中 815 kcal	小 681 kcal 中 836 kcal	小 661 kcal 中 780 kcal	小 622 kcal 中 741 kcal	小 710 kcal 中 922 kcal
たんぱく質	小 25.5 g 中 30.4 g	小 27.4 g 中 33.6 g	小 21.8 g 中 25.1 g	小 23 g 中 26.8 g	小 19.4 g 中 24.2 g
塩分	小 1.7 g 中 2 g	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 3.2 g
あかみどり	さば、ぶたにく、みそ、もずく とうふ、あぶらあげ、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	わかめ、ぶたにく、ハム チーズ、とうふ、ぎゅうにゅう	いわし、ベーコン、あぶらあげ みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりこ だいず、ハム
き	なす、たまねぎ にんじん、ピーマン ねぎ、えのきたけ	キャベツ、きゅうり にんじん、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、たまねぎ ピーマン、にんじん、ねぎ ほうれんそう、えのきたけ、たけのこ	にんじん、もやし、にら、うめ コーン、かぼちや、キャベツ たまねぎ、なす、きぬさや	たまねぎ、にんじん、トマト、セロリ マッシュルーム、アスパラガス キャベツ、コーン、りんご
	こめ、さとう、あぶら かたくりに、じゃがいも	こめ、さとう、あぶら、ごま かたくりに、ごまあぶら	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、パンこ、こむぎ	こめ、あぶら さとう	こめこめん、あぶら 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。



食育推進事業を実施しています!



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。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)
- ・個別食事相談会

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!

夏野菜を味わおう!

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がたくさん登場します!

	月	火	水	木	金
こんだて	12 はるさめサラダ あつあげのみそいため ごはん じゃがたまスープ	13 いそかあえ まだらのフライごまソース ごはん なすのみそしる	14 ラタトゥイユ ほうれんそうオムレツ きゅうにゅうパバロア えだまめライス キャベツのスープ	15 わかめとえだまめのサラダ いかとポテトのチリソース ごはん とうがんのうすくずし	16 すいか こんにゃくサラダ むぎごはん なつやさいカレー
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	
エネルギー	小 674 kcal 中 795 kcal	小 635 kcal 中 736 kcal	小 521 kcal 中 774 kcal	小 647 kcal 中 762 kcal	小 589 kcal 中 723 kcal
たんぱく質	小 28.1 g 中 32.6 g	小 25 g 中 27.9 g	小 18 g 中 28.5 g	小 26.8 g 中 30.9 g	小 17 g 中 20.3 g
塩分	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 3 g 中 3.8 g
あか	あつあげ、ぶたにく、みそ、ハム	まだら、のり、とりく	たまご、ベーコン、とりく	わかめ、わかめ、とりく	ぶたにく、ハム
みどり	たまねぎ、ピーマン	にんじん、もやし	えだまめ、ほうれんそう、たまねぎ	ねぎ、もやし、にんじん	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ
き	きゅうり、にんじん、もやし	こまつな、なす	なす、ズッキーニ、ピーマン、トマト	きゅうり、えだまめ、コーン	なす、ズッキーニ、えだまめ、トマト
	にら、えのきたけ	ねぎ、えのきたけ	にんじん、キャベツ、コーン	たまねぎ、とうがん、こまつな	キャベツ、きゅうり、すいか
	こめ、ごまあぶら	こめ、あぶら、さとう、パンこ	こめ、オリーブオイル	こめ、かたくりこ、あぶら	こめ、おおもぎ、あぶら
	かたくりこ、さとう	こむぎこ、こま、じゃがいも	さとう、じゃがいも、デザート	さとう、じゃがいも	さとう、こま
こんだて	19 ひじきのマリネ とりにくのレモンソース セレクトデザート ごはん ベジタブルスープ	20 キャベツのうめあえ とろあじのしょうがやき ごはん なつやさいとんじる	21 コーンサラダ ぶたにくとなつやさいのパワフルに ごはん もずくのスープ	今月の三条産品 アスパラガス、なす、ぶたにく、だいす、こめ、じゃがいも	
ぎゅうにゅう	○	○	○		
エネルギー	小 693 kcal 中 817 kcal	小 604 kcal 中 719 kcal	小 693 kcal 中 820 kcal		
たんぱく質	小 25.7 g 中 29.4 g	小 28.8 g 中 33.9 g	小 28.7 g 中 33.3 g		
塩分	小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.8 g 中 1.9 g	小 2.2 g 中 2.4 g		
あか	とりく、ひじき、ウインナー	とろあじ、ハム、とうふ	ぶたにく、とりく		
みどり	だいす、きゅうりにゅう	ぶたにく、みそ、きゅうりにゅう	もずく、とうふ、きゅうりにゅう		
き	きゅうり、キャベツ、コーン	きゅうり、キャベツ	なす、かぼちゃ、えだまめ、にんじん		
	にんじん、たまねぎ	にんじん、うめ、なす	きゅうり、キャベツ、コーン、ねぎ		
	アスパラガス、こまつな	たまねぎ、とうがん	えのきたけ、たけのこ、きぬさや		
	こめ、かたくりこ、あぶら	こめ、じゃがいも	こめ、かたくりこ、くるまふ		
	さとう、じゃがいも、デザート		あぶら、さとう		

なるほど! 家でも役立つ給食の工夫「夏の和えもの」

給食では、衛生面から、夏場は和えものやサラダに、マヨネーズを使うのを控えています。代わりによく使用するのが「からし」や「カレー粉」です。酢とからしは相性が良く、酢をベースにしたドレッシングに少量加えると、辛みは引き立たず、さわやかな香りがプラスされます。また、カレードレッシングも人気で、食欲の落ちやすいこの時期にピッタリです! ぜひ、ご家庭でも試してみてください!

- ★カレードレッシング 作りやすい分量★
- 酢 大さじ2
 - しょうゆ 大さじ1
 - サラダ油 大さじ1
 - 塩 小さじ1/3
 - カレー粉 小さじ1/3

13日 新潟県産のマダラが登場します!

県産の美味しいマダラフライに、香ばしいごまソースをかけていただきます。脂のつたふっくらやわらかい身を堪能してください★

セレクト給食を実施します

19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ぶ「セレクトデザート」です。みなさんは、どれを選びますか?お楽しみに!!



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、長細くて模様のないスイカのような形をしています。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「くじら汁」にも使われます。給食では、夏のっぺい汁やうすくず汁が登場します! 探してみてください。



「クックパッド三条市のキッチン」で、くじら汁の作り方を紹介しています!

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。

★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。