



令和4年度

7月 きゅうしょくだより ①

栄養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 20日(水)・21日(木) 栄中央小5年生なし 21日(木) 栄北小・大面小 給食最終日 22日(金) 栄中央小・栄中 給食最終日		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野菜です。		基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	1 きりぼしだいこのサラダ 牛乳 ほうぎょうざ ちゅうかめん ジャージャーめん スープ
	<p>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！</p>		小 632 kcal 中 842 kcal 小 20.6-31.6 g 中 27.4-42.1 g 小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 652 kcal 中 812 kcal 小 27.3 g 中 33.5 g 小 3.2 g 中 4.1 g	とりにく、ぶたにく、みそハム、ぎゅうにゅう たまねぎ、にんじん、ねぎ もやし、いんげん、にら、キャベツ こまつな、きりぼしだいこのん ちゅうかめん、かたくりこ、さとうあぶら、ごまあぶら、ぎょうざのかわ	
	体を成長させるものになる食品 体の調子をととのえる食品 体をうごかすエネルギーのものになる食品					
こんだて	4 アランチサラダ 牛乳 どうふハンバーグオニオンソース ごはん かぼちゃのポタージュ	5 ひじきとツナのサラダ 牛乳 とりにくのレモンソース ごはん キャベツとコーンのみそしる	6 なすのにくみそいため 牛乳 さばのカレー たりやき ごはん しおとりじる	7 アスパラとチーズのサラダ 牛乳 ほしがたメンチカツ ちらしずし あまのがわすましじる	8 はるさめのあまずあえ 牛乳 しおだれやきにく ごはん トマトとじゃがいものスープ	
	図書メニュー 小 682 kcal 中 807 kcal 小 23.1 g 中 26.4 g 小 2.2 g 中 2.5 g	図書メニュー 小 687 kcal 中 811 kcal 小 28 g 中 32.4 g 小 2.1 g 中 2.5 g	七夕献立 小 657 kcal 中 782 kcal 小 27.4 g 中 32.3 g 小 1.7 g 中 2.1 g	七夕献立 小 633 kcal 中 752 kcal 小 24.3 g 中 28.1 g 小 2.6 g 中 3 g	図書メニュー 小 612 kcal 中 724 kcal 小 25.4 g 中 29.2 g 小 2.2 g 中 2.8 g	
	どうふ、とりにく、ベーコン なまクリーム、ぎゅうにゅう	とりにく、ひじき、だいず、ツナ あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	さば、ぶたにく、みそ どうふ、とりにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム、チーズ どうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム、ベーコン ぎゅうにゅう	
たまねぎ、キャベツ、きゅうりにんじん、コーン かぼちゃ、ぶなしめじ こめ、さとう あぶら、かたくりこ、パンこ	レモン、にんじん、きゅうり キャベツ、たまねぎ えのきたけ、コーン こめ、かたくりこ、あぶら さとう、じゃがいも	なす、たまねぎ ピーマン、にんじん キャベツ、ねぎ こめ、あぶら、さとう かたくりこ、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、アスパラガス にんじん、ほうれんそう、ねぎ、れんこん えのきたけ、たけのこ、たまねぎ こめ、あぶら、パンこ さとう、こむぎこ、かたくりこ	たまねぎ、もやし、ピーマン にんじん、こまつな、きゅうり いんげん、トマト こめ、ごまあぶら、さとう かたくりこ、じゃがいも		

★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。



子どもたちへの生活習慣病予防の取組

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。子どもたちが生涯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

貧血や脂質異常などを調べます。
・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を学ぶ

朝ごはんの大切さや食事のバランスを学びます。
・食育講演会・講話
・食育授業
・100kcal体験教室 など

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！

&魚介類
きょうしよ! 旬のおさかな通信 今月は「いか」
いかの種類は約450もあり、体長2cmのものから、10mを越える巨大なものまで存在します。いかの足は10本と思われがちですが、足は8本で、2本は手の役割をしているそうです。夏のいかは甘みが強くおいしいと言われます。いろいろな料理で楽しみたいですね。

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、すまし汁で登場します! 探してみてくださいね。
くじら汁の作り方は「クックパッド 三条市のキッチン」で検索!

	月	火	水	木	金
こんだて	11 のりすあえ ぶたにくとじゃがいものあげに ごはん なすのみそしる	12 ラタトゥイユ ほうれんそうオムレツ えだまめライス キャベツのスープ	13 かいそうサラダ あじのジンジャーソース ごはん コリアふうとんじる	14 ビビンバ(ナムル) ビビンバ(にいくいため) ごはん じゃがたまスープ	15 いろいろサラダ スパイシーさけフライ プリンセレクト ごはん だいごんのスープ
エネルギー	小 656 kcal 中 771 kcal	小 592 kcal 中 703 kcal	小 618 kcal 中 732 kcal	小 600 kcal 中 704 kcal	小 620 kcal 中 733 kcal
たんぱく質	小 28.5 g 中 33 g	小 23.6 g 中 27.2 g	小 27.2 g 中 32 g	小 27.6 g 中 31.9 g	小 23.7 g 中 27.5 g
塩分	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あかみどり	ぶたにく、だいず、のり、とうふ あぶらあげ、みそ、とりにく、ぎゅうにゅう にんじん、こまつな、もやし なす、たまねぎ まいたけ、えのきたけ	たまご、ベーコン とりにく、ぎゅうにゅう えだまめ、なす、たまねぎ、ほうれんそう ズッキーニ、ピーマン、トマト にんじん、キャベツ、コーン	あじ、わかめ、ハム ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう しょうが、キャベツ にんじん、ごぼう だいごん、ねぎ	ぶたにく、とうふ、たまご ぎゅうにゅう ぜんまい、たけのこ、もやし ほうれんそう、にんじん たまねぎ、にら、えのきたけ	さけ、ハム、とうふ ぎゅうにゅう コーン、にんじん、キャベツ ピーマン、えだまめ、たまねぎ だいごん、こまつな、えのきたけ
き	こめ、かたくりこ、じゃがいも あぶらあげ、さとう、ごま	こめ、オリーブオイル さとう、じゃがいも	こめ、かたくりこ、あぶら、ごま さとう、ごまあぶら、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら、じゃがいも	こめ、あぶら、オリーブオイル パンこ、こむぎこ、デザート
こんだて	今月の三条産品 アスパラガス なす じゃがいも こめ ぶたにく	19 レモンふうみサラダ マメなミートソース こめこ コッペパン あさりとうわかめのスープ	20 こんにやくサラダ いかとポテトのチリソース ごはん とうがんのすましる	21 すいか わかめとえだまめのサラダ むぎごはん なつやさいカレー	22 きりぼしナムル チーズタッカルビ ごはん たまごともずくのスープ
エネルギー	小 605 kcal 中 745 kcal	小 613 kcal 中 723 kcal	小 668 kcal 中 764 kcal	小 673 kcal 中 793 kcal	
たんぱく質	小 31.7 g 中 38.5 g	小 24.9 g 中 28.6 g	小 25.2 g 中 25.8 g	小 30.2 g 中 35.2 g	
塩分	小 3.5 g 中 4.2 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 3.2 g 中 3.9 g	小 2.2 g 中 2.6 g	
あかみどり	ぶたにく、だいず、とうふ あさり、わかめ、ぎゅうにゅう にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり、レモン えのきたけ、まいたけ	いか、ハム、とりにく とうふ、ぎゅうにゅう ねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん たまねぎ、こまつな、とうがん	ぶたにく、わかめ とりにく、ぎゅうにゅう にんじん、かぼちゃ、たまねぎ なす、ズッキーニ、コーン、きゅうり トマト、もやし、えだまめ、すいか	とりにく、チーズ、ハム、もずく とうふ、たまご、ぎゅうにゅう にんじん、ほうれんそう きりぼしだいごん、たまねぎ えのきたけ、きぬさや	
き	こめ、かたくりこ、あぶら あぶら	こめ、かたくりこ、ごま じゃがいも、あぶら、さとう	こめ、あぶら、おむぎ さとう	こめ、さとう ごまあぶら、かたくりこ	

図書献立を実施します

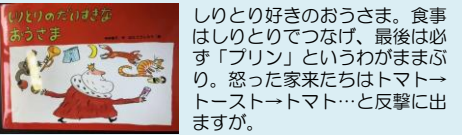
7月24日に、三条市立図書館を含む複合施設『まちやま』がオープンします!それを記念して、絵本や小説にちなんで献立を実施します。おいしいおはなし召し上がれ★



都合により献立の一部が変更になる場合があります。

15日 しりとり献立

絵本「しりとりのだいすきなおうさま」より
鈴木出版 (はたこうしろう(絵), 中村 翔子(著))

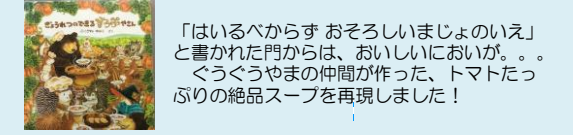


この日の献立も、しりとりでつながります! コーンライスから始まり、最後はプリン。わかるかな?

★プリンにセレクト! 好きな味を選ぼう★
プリン チョコ いちご
※乳・卵不使用

8日 トマトとじゃがいものスープ

絵本「ぎょうれつのできるすうぶやさん」より
教育画劇 福澤 由美子(著), ふくざわ ゆみこ(著)



「はいるべからず おそろしいまじよのいえ」と書かれた門からは、おいしいにおいが。。ぐうぐうやまの仲間が作った、トマトたっぷりの絶品スープを再現しました!

4日 かぼちゃのポターージュ

小説「ハリー・ポッターと 秘密の部屋」より
静山社文庫 ハリー・ポッター文庫
J.K.ローリング(著/文), 松岡 佑子(翻訳)

給食ではかぼちゃのポターージュにしてみました。
★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。