



2019年

7月 きゅうしょくだより ①

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

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



辛みをきかせておいしく減塩

	月	火	水	木	金
こんだて	1 だいつとひじきのいそに いかのてりやき ごはん しおとりじる	2 コーンおひたし したたポークとなつやさいのパワフルに ごはん わかめじる	3 ラタトゥイユ ほうれんそうオムレツ コーンライス ごぼうの クリームスープ	4 パンバンジー コーンしゅうまい2こ ごはん なつやさいり マーボー あつあげ	5 ごしきあえ ほしがたメンチカツ チーズ ちらしずし たなぼた すましじる
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	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 662 kcal 中 781 kcal	小 697 kcal 中 838 kcal	小 657 kcal 中 763 kcal	小 720 kcal 中 862 kcal	小 535 kcal 中 667 kcal
たんぱく質	小 29.2 g 中 34.8 g	小 29.1 g 中 34.6 g	小 21 g 中 23.8 g	小 27.5 g 中 32.2 g	小 18.9 g 中 22.6 g
塩分	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.6 g 中 2 g	小 2.8 g 中 3.5 g
あか	ぎゅうにゅう いか だいつ ひじき さつまあげ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいつ わかめ あつあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく なまクリーム	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく みそ	ぶたにく ツナ とうふ かまぼこ なると チーズ
みどり	たけのこ ごぼう にんじん きゃべつ こまつな ねぎ	しょうが なす かぼちゃ えだまめ もやし きゃべつ きゅうり コーン にんじん ねぎ だいこん	コーン ほうれんそう トマト なす しめじ たまねぎ スズキーニ きピーマン にんじん ごぼう	コーン きゃべつ きゅうり にんじん もやし ねぎ なす ゆうがお たけのこ たまねぎ にら しいたけ	ほうれんそう にんじん もやし コーン えのき しいたけ オクラ
き	ごはん こんにやく あぶら さとう じゃがいも	ごはん かたくりこ ふ あぶら さとう	ごはん あぶら さとう バター じゃがいも かたくりこ	ごはん こむぎこ ごま あぶら さとう かたくりこ	ごはん あぶら こむぎこ さとう はるさめ かたくりこ
こんだて	8 のりずあえ とりにくのレモンソース ごはん さわにわん	9 ゆかりあえ とろあじのしおやき ゴーヤのつくだに ごはん ほうれんそうの みそじる	10 にんじんとごぼうのヒリヒリ ししゃもカレーフライ2ほん ミルクゼリー ごはん なつのっぺい じる	11 きゅうりのかぶうつけ あつあげのブルゴキふう ごはん たまごいり もずくスープ	12 うめおかかあえ あじのやくみソース ごはん さんさいじる こめこめん
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	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 671 kcal 中 793 kcal	小 597 kcal 中 703 kcal	小 523 kcal 中 756 kcal	小 618 kcal 中 729 kcal	小 520 kcal 中 657 kcal
たんぱく質	小 26.7 g 中 31.1 g	小 26.6 g 中 31.2 g	小 16.6 g 中 26 g	小 26.9 g 中 31.3 g	小 24.7 g 中 31.6 g
塩分	小 2.9 g 中 3.6 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 3 g	小 3.1 g 中 3.7 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく のり	ぎゅうにゅう あじ あつあげ みそ ちりめんじゃこ かつおぶし	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ とりにく あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム とうふ たまご もずく	かつおぶし とりにく かまぼこ あじ
みどり	レモン ほうれんそう もやし だいこん にんじん しいたけ ごぼう たけのこ きぬさや	きゃべつ きゅうり にんじん コーン ほうれんそう えのき たまねぎ ゴーヤ	にんじん ごぼう ゆうがお たけのこ しいたけ きぬさや	たまねぎ ピーマン あかピーマン きゅうり きゃべつ もやし にんじん ねぎ えのき きぬさや	きゃべつ きゅうり もやし にんじん コーン うめ わらび ぜんまい たけのこ ねぎ えのき しいたけ
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう こんにやく	ごはん じゃがいも さとう ごま	ごはん あぶら こんにやく さとう	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ	こめこめん さとう かたくりこ あぶら ごま

★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

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

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!

セレクト給食を実施します

16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そろえました。みなさんは、どれを選びますか?お楽しみに!!



いちごムース

フリン

りんごゼリー

給食レシピ

10日に登場!

夏のさっぱり

- ・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、下田産のうるちカリを使用しています。

	月	火	水	木	金
こんだて	15 海の日	16 なすとあつあげのびりからいため さばのカレーやき セレクトデザート	17 れいしゃぶサラダ えだまめコロック	18 こんぶづけ いわしのうめ	19 食育の日 すいか ひじきとだいずのサラダ
ドリンクタイム		ごはん	わかめごはん	ごはん	ごはん
エネルギー		とりにこぼろ	かぼちゃのみそしる	なつやさいとんじる	なつやさいカレー
たんぱく質		セレクト給食			旬を食べよう
塩分		ごはん	わかめごはん	ごはん	ごはん
あかみどり		とりにこぼろ	かぼちゃのみそしる	なつやさいとんじる	なつやさいカレー
き		とりにこぼろ	かぼちゃのみそしる	なつやさいとんじる	なつやさいカレー
こんだて	22 わかめとえだまめのサラダ とりにくとポテトのチリソース	23 ピビンバのぐ(ナムル) ピビンバのぐ(にくだい)	24 こますあえ たちうおのいそペフライ	～米粉めんが 出ます～	
ドリンクタイム		ごはん	ごはん	米粉めんが	
エネルギー		ごはん	かきたまのみそしる	出ます～	
たんぱく質		ごはん	かきたまのみそしる	出ます～	
塩分		ごはん	かきたまのみそしる	出ます～	
あかみどり		ごはん	かきたまのみそしる	出ます～	
き		ごはん	かきたまのみそしる	出ます～	
今月の予定				9日(火) 飯田小2年生なし 10日(水) 笹岡小5年生なし 大浦小6年生なし 飯田小6年生なし 飯田小1年生試食会 17日(水) 森町小2年生なし 18日(木) 長沢小3年生なし ～給食最終日～ 23日(火) 全小学校 24日(水) 下田中学校	

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。