



令和5年度

# 6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

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が大切です。

## よくかんで丈夫な歯をつくろう！

### 歯をしょうぶにするおもな栄養と食べ物

<b>カルシウム: 歯の原料になる</b>	<b>ビタミンA: 歯茎を丈夫にする</b>
<b>たんぱく質: 歯や歯茎のもとになる</b>	<b>ビタミンC: 歯の成長を助ける</b>

### よく噛んで食べるにはどうしたらいいの？

- ① 食材を大きめに切る
- ② 噛み応えのある食材を使う  
*根菜、海藻、きのこ、まるごと食べる魚など*
- ③ かじって食べる料理も取り入れる
- ④ 食事時間をしっかり確保する

### おすすめカミカミメニュー「たくあんのごま和え」

クックパッド 三条市で検索

【材料 4人分】

- たくあん 3〜4切れ
- もやし 1/2袋
- にんじん 2cm
- きゅうり 1本
- しょうゆ 小さじ1と1/2
- ごま油 小さじ1
- 白いりごま 小さじ1



【作り方】

漬物を刻んで和え物に加えると、味や食感のアクセントになりおすすめ！塩味が強いので、調味料を少なめにすると良いでしょう★

- ① たくあん・にんじん・きゅうりをせん切りにする。
- ② もやしとにんじんをゆで、水気を切る。
- ③ ボウルに★を入れて混ぜ、①②を加えて和える。
- ④ もやしをキャベツにしてもおいしいです！

### よくかむと どんな効果があるの？

#### ①肥満予防

満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。



#### ②消化・吸収をよくする

食べ物が細かくなり、消化しやすくなります。



#### ③むし歯を防ぐ

むし歯を防ぐ働きのあるだ液がたくさん出ます。



#### ④記憶力アップ

脳が刺激され、働きが活発になります。



噛む時に口を閉じていますか？口が開いたまま噛んでいると、中が見えてかっこ悪いばかりでなく、よく噛むことができません。口を閉じ、ほっぺやあごを、上下左右にしっかり動かして噛むことを意識してみましょう。



### 6月の給食の予定

- 2日(金) 飯田小1〜4年 給食なし
- 8日(木)、9日(金) 小学校5年 給食なし
- 13日(火)、14日(水) 下田中 給食なし

- 21日(水) 下田中 給食なし
- 22日(木)、23日(金) 小学校6年 給食なし
- 29日(木)、30日(金) 笹岡小 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。



	月	火	水	木	金
こんだて	<b>6月の三条産品</b> たまねぎ アスパラガス キャベツ なす ほうれんそう こまつな こめ		<b>基準</b> 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)	<b>1</b> カリコリアえ 牛乳 ホイコーロー	<b>2</b> ナムル 牛乳 ぎょうざロール
エネルギー	小 635 kcal 中 847 kcal	小 579 kcal 中 677 kcal	小 624 kcal 中 727 kcal	小 24.5 g 中 28 g	小 21.6 g 中 24.6 g
たんぱく質	小 20.6~31.8 g 中 27.5~42.4 g	小 2.1 g 中 2.2 g	小 1.8 g 中 2 g	小 2 g 未満 中 2.5 g 未満	小 2 g 未満 中 2.5 g 未満
えんぶん	小 2 g 未満 中 2.5 g 未満	小 2 g 未満 中 2.5 g 未満	小 2 g 未満 中 2.5 g 未満	小 2 g 未満 中 2.5 g 未満	小 2 g 未満 中 2.5 g 未満
あか	<b>郷土料理紹介「車漕を使った料理」</b> 麺は、小麦粉のタンパク質を利用した加工食品です。いろいろな種類があり、ドーナツのような形の車漕は、三条の特産品のひとつです。ももとは煮物で食べられていましたが、最近では、カツや揚げ煮、チャンプルーなど、様々な料理で親しまれています。		体を成長させるものになる食品 体のちようしをとのえる食品 体をうごかすエネルギーのものになる食品	ぎゅうにゅう ふたにく みそ もずく どうふ ベーコン にんじん キャベツ ビーマン だいこん たまねぎ こまつな きゅうり えのきたけ こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ふたにく みそ ぎょうざロール にんじん もやし ほうれんそう ねぎ たけのこ たまねぎ いら しいたけ
みどり	小 618 kcal 中 752 kcal	小 600 kcal 中 739 kcal	小 602 kcal 中 708 kcal	小 598 kcal 中 699 kcal	小 622 kcal 中 786 kcal
き	小 24.1 g 中 28.6 g	小 27.5 g 中 33.5 g	小 26 g 中 29.7 g	小 25.5 g 中 28.9 g	小 27.6 g 中 34.5 g
えんぶん	小 1.6 g 中 1.8 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう わかめ ツナ とり まめコロッケ	ぎゅうにゅう サラダチキン ツナ とり しょうまい	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう いわし のり ふたにく たまご	ぎゅうにゅう とり かつあげ
みどり	きゅうり こまつな にんじん キャベツ いら ねぎ えのきたけ	もやし きゅうり にんじん だいこん えのきたけ キムチ ねぎ	にんじん ごぼう ビーマン きゃべつ きりぼしだいこん もやし きゅうり コーン つきこん たまねぎ しめじ こまつな	ほうれんそう もやし にんじん コーン たまねぎ なす ごぼう きぬさや しいたけ	たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ コーン
き	こめ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら くるまふ	こめ ごま さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう	こめ ぎょうざ さとう さきだんご

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。



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を心をやわらせてくれたりします。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。おやつを食べ方を見直してみましょう。

### おやつとむし歯

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、砂糖が多く歯につきやすいものは、むし歯の原因になりやすいので気をつけましょう。おやつのは、歯みがきやフックラうがい忘れずに！



### 上手なおやつを食べ方

#### ①内容に気をつけて！

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↑

#### ②量に気をつけて！

1日150~200kcalが目安です。食べ過ぎは食事に影響します。お菓子は袋ごとではなく、お皿に取り分けて、量を決めて食べましょう。



栄養表示でカロリーを確認してみよう！

#### ③時間に気をつけて！

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。



### おすすめカミカメニュー 「じゃこふりかけ」

【材料 4人分】

- ちりめんじゃこ 20g
- ★砂糖・ごま 各小さじ1
- ★みりん 小さじ1/2
- 油 (炒め用)



カルシウムたっぷり！  
噛み応えのあるふりかけです。

【作り方】

- ①フライパンに油をしき、ちりめんじゃこを炒める。
- ②★を加えて混ぜ合わせるように炒め、水分を飛ばす。

### のどいてみよう 世界の給食 第二回 フランスの学校給食

フランスの給食は、コース料理と同じく、前菜・主菜・副菜・パン・デザートで構成され、フランスなど伝統的な食べ物も提供されるそうです。食堂の好きな席で会話を楽しみながら食べます。先生が別の部屋で食べるところも日本との違いです。  
(参考：農林水産省HP)

### フレッシュ通信 6月は「キャベツ」

～旬を食べよう！～

三条のキャベツは、主に信濃川河川敷の栗林・石上地区で生産されています。春キャベツは甘みがあり、歯ごたえもあるのので、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。

	月	火	水	木	金
こんだて	12 つめおかかあえ ポテトとレバーのあまみそあえ ごはん なめこのみそしる	13 ごもくきんぴら あつやきたまご いろどりごはん しおにくじゃが	14 あおのりポテト しろみぎかなのオニオンソース ごはん うみのさちスープ	15 ひじきとだいずのサラダ ハンバーグのデミソース ごはん アスパラいりクリームソース	16 キャベツとじゃこのいためもの いかにしおこうじやき ごはん みそけんちん
エネルギー	小 626 kcal 中 740 kcal	小 618 kcal 中 - kcal	小 579 kcal 中 - kcal	小 685 kcal 中 833 kcal	小 625 kcal 中 735 kcal
たんぱく質	小 24.8 g 中 28.8 g	小 24.6 g 中 - g	小 22.4 g 中 - g	小 27.5 g 中 33.1 g	小 27.3 g 中 31.5 g
えんぷん	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 - g	小 1.5 g 中 - g	小 1.8 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく みそ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ たまごやき	ぎゅうにゅう あおのり わかめ あさり ホキ	ぎゅうにゅう だいず ひじき ツナ とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ とうふ みそ いか
みどり	キャベツ こまつな きゅうり にんじん うめ なめこ ねぎ だいこん	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん たまねぎ ししいけ つきこん	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ	コーン きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん アスパラガス	にんじん キャベツ こまつな コーン たいこん ごぼう しめじ ねぎ つきこん
き	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも くるまふ	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ さとう あぶら じゃがいも バター ホワイトソース	こめ あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら いもけんぴ
こんだて	19 たくあんあえ あじのチリソース ごはん たまねぎのみそしる	20 きりぼしあえ ぶたにくのしくれに ごはん どんこじる	21 ごまつなサラダ ししゃものいそべあげ ごはん あつあげとやさいのうまに	22 しょうゆフレンチ どりのピリからやき ごはん うちまめいりみそしる	23 ヨーグルトあえ だいずいりドライカレー むぎごはん コロコロスープ
エネルギー	小 599 kcal 中 708 kcal	小 617 kcal 中 725 kcal	小 594 kcal 中 - kcal	小 647 kcal 中 762 kcal	小 644 kcal 中 765 kcal
たんぱく質	小 22.7 g 中 26.6 g	小 29 g 中 33.5 g	小 23.3 g 中 - g	小 28 g 中 32.5 g	小 22.4 g 中 25.2 g
えんぷん	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.7 g 中 - g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2.1 g
あか	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ あじ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ ちりめんじゃこ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ハム うちまめ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー ヨーグルト
みどり	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ えのきたけ こまつな コーン メンマ	ごぼう きりぼしだいこん キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ コーン メンマ	こまつな だいこん きゅうり にんじん キャベツ きぬさや つきこん	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ えのきたけ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ アスパラガス しめじ みかん もも りんご
き	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	こめ あぶら じゃがいも	こめ むぎ あぶら じゃがいも カクテルゼリー
こんだて	26 ごぼうサラダ あげだしとうふのおろしあん ごはん こまつなのみそしる	27 チーズいりサラダ ウインナーカレーソース ごはん ミネストローネ	28 メロン えだまめサラダ むぎごはん ハヤシソース	29 アスパラいりひじきいため さばのこうみやき ごはん きりぼしのすましじる	30 わふうサラダ とりとだいずのかみかみあげ ごはん はるさめスープ
エネルギー	小 614 kcal 中 740 kcal	小 596 kcal 中 745 kcal	小 641 kcal 中 765 kcal	小 616 kcal 中 730 kcal	小 642 kcal 中 758 kcal
たんぱく質	小 18.7 g 中 21.8 g	小 22.7 g 中 27.8 g	小 21.6 g 中 24.8 g	小 23.9 g 中 28.1 g	小 25 g 中 28.9 g
えんぷん	小 1.7 g 中 2 g	小 3 g 中 3.7 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 1.6 g 中 2 g	小 2 g 中 2.1 g
あか	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ みそ あげだしとうふ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう さば とりにく ひじき	ぎゅうにゅう とりにく だいず かまぼこ とうふ
みどり	だいこん にんじん きゅうり ごぼう コーン たまねぎ えのきたけ こまつな	たまねぎ りんご キャベツ こまつな きゅうり にんじん コーン セロリ トマト	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン メロン	にんじん ごぼう アスパラガス ねぎ きりぼしだいこん えのきたけ こまつな しらたき	にんじん きゅうり キャベツ こまつな コーン たまねぎ たけのこ きくらげ
き	こめ かたくりこ あぶら さとう メソッドマヨネーズ じゃがいも	こむぎパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	こめ むぎこ バター じゃがいも さとう	こめ あぶら さとう	こめ かたくりこ こめこ じゃがいも あぶら さとう ごま はるさめ

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。