



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	<b>今月の予定</b> 2日(金) 笹岡小5年給食なし 20日(火) 全小給食最終日 21日(水) 下田中給食最終日 		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 パンサンスー ぎょうざ ごはん ちゅうかぶつ たまごスープ	2 ごまずあえ ししゃものいそべフライ チーズ ごはん なつ のっぺいじる
ぎゅうにゅう	<b>15日 新潟県産のマダラが登場します！</b> 				
エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 627 kcal 中 756 kcal	小 568 kcal 中 702 kcal	小 627 kcal 中 755 kcal	小 606 kcal 中 745 kcal
たんぱく質	小 20.7~31.9g 中 27.0~41.6g	小 24.5 g 中 28.9 g	小 22.7 g 中 29.0 g	小 24.2 g 中 28.9 g	小 18.3 g 中 21.6 g
塩分	小 2.0g未満 中 2.5g未満	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.0 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3.3 g
あかみどり	体を成長させるものになる食品 体のちよしょうせとどのえる食品	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ たまご とりこ もやし こまつな にんじん ねぎ ほうれんそう えのき コーン いら たまねぎ	ししゃも あおりのり ハム ぶたにく あつあげ チーズ こまつな もやし にんじん とうがん きぬさや	こめ ぎょうざのかわ はるさめ さとう あぶら かつくりこ	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ パンこ
き	県産のおい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。 脂ののったふっくらやわらかい身を堪能してください★				
こんだて	5 コーンおひたし ぶたにくとなつやさいのパワフルに ごはん あさりのみそしる	6 なすとあつあげのひりからいため さばのカレーてりやき ごはん とりごまじる	7 ごしきあえ ほしがたコロツケ アップルシャーベット わかめ ごはん あまのがわ すましじる ★七夕献立★	8 こんぶあえ いわしのうめに ごはん かぼちゃのみそしる	9 すいか ひじきとチーズのサラダ なつやさい カレー むぎごはん
ぎゅうにゅう	小 668 kcal 中 792 kcal	小 701 kcal 中 829 kcal	小 704 kcal 中 834 kcal	小 626 kcal 中 755 kcal	小 606 kcal 中 745 kcal
エネルギー	小 28.6 kcal 中 33.4 kcal	小 31.0 kcal 中 36.3 kcal	小 20.4 kcal 中 23.7 kcal	小 24.2 kcal 中 28.9 kcal	小 18.3 kcal 中 21.6 kcal
たんぱく質	小 2.3 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3.3 g
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3.3 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり とうふ みそ えだまめ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とりこ あぶらあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ツナ かまぼこ とうふ わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう いわし こんぶ あぶらあげ みそ あつあげ	ジョア ぶたにく ひじき チーズ えだまめ
き	なす かぼちゃ こまつな ねぎ キャベツ にんじん コーン ほうれんそう	なす たまねぎ にんじん ピーマン だいこん こまつな ねぎ	こまつな にんじん もやし コーン ほうれんそう ねぎ オクラ えのき りんご たまねぎ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん かぼちゃ なす たまねぎ しめじ こまつな うめ	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす スズキニ きゅうり キャベツ カットトマト すいか
き	こめ かつくりこ ふ さとう	こめ さとう あぶら かつくりこ じゃがいも ごま	こめ あぶら じゃがいも パンこ さとう こむぎこ はるさめ	こめ ごま さとう	こめ むぎ あぶら カレールウ 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 のりずあえ とりにくのしおからあげ ごはん さわにわん	13 キャベツのうめあえ とろアジのしょうがやき ごはん わかめのみそしる	14 ラタトゥイユ チーズオムレツ ヨーグルト コーンライス ポテトスープ	15 たくあんあえ しろみざがなのごまソース ごはん なすのみしる	16 キャベツとコーンのザラダ チリコンカーネ れいとうみかん むぎごはん アスパラのスープ
きゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 662 kcal 中 783 kcal	小 606 kcal 中 702 kcal	小 510 kcal 中 782 kcal	小 663 kcal 中 756 kcal	小 542 kcal 中 700 kcal
たんぱく質	小 27.2 g 中 31.5 g	小 29.9 g 中 32.4 g	小 16.3 g 中 27.5 g	小 28.8 g 中 31.0 g	小 17.5 g 中 22.1 g
塩分	小 2.0 g 中 2.6 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 3.2 g 中 3.6 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.4 g
あかみどり	きゅうにゅう とりにく ツナ のり ぶたにく かまぼこ	きゅうにゅう トロアジ みそ かつおぶし わかめ とうふ あつあげ	中のみぎゅうにゅう チーズ たまご ベーコン ウィンナー ヨーグルト	きゅうにゅう マダラ あぶらあげ とうふ みそ	ぶたにく だいず チーズ ハム
き	こめ かたりに あぶら	こめ じゃがいも さとう	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン アスパラガス こまつな みかん こめ むぎ あぶら ハヤシルウ さとう
こんだて	19 ほうれんそうのごまあえ いかのねぎしおやき ごはん なつやさいとんじる 食育の日	20 レモンドレッシングサラダ ハンバーグバーベキューソース セレクトデザート カレーピラフ ミネストローネ	21 きゅうりのじゃがいもがふうあえ キムタクどんのく むぎごはん ワンタンスープ	<div data-bbox="989 1142 1484 1568" data-label="Complex-Block"> <h3>今月の三条産品</h3> <p>アスパラガス なす ぶたにく だいず こめ じゃがいも</p> </div>	
きゅうにゅう	○	○	○		
エネルギー	小 604 kcal 中 704 kcal	小 710 kcal 中 832 kcal	小 kcal 中 710 kcal		
たんぱく質	小 27.3 g 中 31.2 g	小 26.2 g 中 30.1 g	小 g 中 29.1 g		
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 3.3 g 中 3.7 g	小 g 中 3.3 g		
あかみどり	きゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ	きゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ウィンナー	きゅうにゅう ぶたにく えだまめ ちりめんじゃこ なると わかめ		
き	ねぎ ほうれんそう にんじん コーン キャベツ もやし ごぼう なす たまねぎ とうがん	キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう たまねぎ セロリー カットマト コーン マッシュルーム グリンピース	にんじん たまねぎ キムチ たくあん きゅうり キャベツ にんじん もやし にら ねぎ しいたけ		
き	こめ ごま さとう じゃがいも	こめ じゃがいも マカロニ さとう パンこ あぶら	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ワンタン		

### 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

### セレクト給食を実施します

20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!!



あおりんごゼリー いちごプリン(乳・卵なし) ももゼリー

### 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、夏のっぺい汁や夏野菜豚汁が登場します! 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!

★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。