



令和4年度

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 7日(木) 長沢小3年なし 12日(火) 長沢小6年なし 21日(木) 全小学校給食最終日 22日(金) 下田中学校給食最終日		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) コーンえだまめ ライス だいこん スープ 図書献立(しりとり献立)
	エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 633 kcal 中 757 kcal	小 20.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g	小 28.3 g 中 33.5 g
たんぱく質	小 2 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.5 g
塩分	小 2 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.5 g
あかみどりき	いそかあえ 牛乳 スタミナどんのぐ なすと あつあげのみそしる むぎごはん	しょうゆフレンチ 牛乳 とりにくのみそマヨやき ゴンソメ ライス がぼちやのスープ 図書メニュー	ハンサンスー 牛乳 きょうざ2こ チーズ ちゅうかめん ちゃんぽんスープ	ひじきとチーズのサラダ 牛乳 ほしがたメンチカツ アップルシャーベット ちらしずし たなばたじる	しそのみあえ 牛乳 ぶたにくとじゃがいものあげに ごはん なめこのスープ
エネルギー	小 609 kcal 中 758 kcal	小 697 kcal 中 829 kcal	小 615 kcal 中 746 kcal	小 682 kcal 中 809 kcal	小 621 kcal 中 763 kcal
たんぱく質	小 28.1 g 中 32.9 g	小 24.2 g 中 28.3 g	小 27.5 g 中 32.8 g	小 24.3 g 中 28 g	小 26.8 g 中 30.9 g
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.5 g	小 3 g 中 3.5 g	小 3.2 g 中 3.8 g	小 1.9 g 中 2.4 g
あかみどりき	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ のり なまあげ だいず みそ たまねぎ にんじん もやし ピーマン ほうれんそう きゃべつ とうもろこし なす えのき こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ベーコン チーズ なまクリーム とりにく みそ にんじん ほうれんそう もやし かぼちゃ たまねぎ しめじ こめ さとう あぶら ルウ ソンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ハム とうにゅう チーズ にんじん きゃべつ もやし メンマ たらねぎ きくらげ とうもろこし きゅうり こまつな ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう チーズ かまぼこ とうもろこし とりにく ひじき にんじん きゅうり きゃべつ たまねぎ しいたけ りんご たけのこ れんこん かんぴょう こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー かまぼこ なまあげ きゃべつ きゅうり にんじん しそのみ たまねぎ こまつな えのき メンマ なめこ こめ かたくりこ こめ あぶら じゃがいも さとう 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。



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
きょうしょく! 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を超える巨大なものまで存在します。いかの足は10本と数えられがちですが、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。栄養面では、高血圧予防などに役立つタウリンが豊富です。

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、20日の「トマトとじゃがいものスープ」で登場します! 探してみてください。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 ビビンバ(ナムル) とびんぱく(にくいため) むぎごはん じゃがたまスープ *むぎごはんにかけてたべよう	12 わかめのツナあえ あじのやくみソース ごはん とんじる	13 しらたきのツルツルいため ハンバーグのごまみそだれ ごはん かぼちゃのみそしる	14 たくあんあえ しろみざかなのレモンソース ごはん あさりのスープ	15 とりにくとやさいのあえもの さばのしおこうじやき ごはん わかめのみそしる
エネルギー	小 585 kcal 中 762 kcal	小 668 kcal 中 789 kcal	小 664 kcal 中 799 kcal	小 612 kcal 中 759 kcal	小 669 kcal 中 788 kcal
たんぱく質	小 27.1 g 中 33.5 g	小 30.6 g 中 35.8 g	小 26.7 g 中 31.6 g	小 26.3 g 中 30.4 g	小 28.9 g 中 33.6 g
塩分	小 2.2 g 中 2.9 g	小 3.1 g 中 3.7 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.1 g 中 2.3 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく なたこ たまご	ぎゅうにゅう わかめ ツナ ぶたにく なまあげ みそ あじ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ホキ なまあげ あさり	ぎゅうにゅう さば とりにく わかめ うちまめ なまあげ みそ
き	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	こめ ごま かたくりこ あぶら	こめ あぶら さとう バター ごま	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも
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 すいか マメなミートソース せわれこめごはん コッペパン もずくスープ *パンにはさんでたべよう	20 ひじきのごもくいため いかのかりんあげ ごはん トマトとじゃがいものスープ 食育献立・図書メニュー+	21 セレクトプリン だいずサラダ むぎごはん なつやさいカレー 図書メニュー・セレクト給食	22 おかかあえ ぶたにくキムチいため ミニフイツシュ ごはん ちゅうかコーンスープ
エネルギー	小 696 kcal 中 788 kcal	小 633 kcal 中 741 kcal	小 685 kcal 中 816 kcal	小 685 kcal 中 816 kcal	小 780 kcal
たんぱく質	小 31.1 g 中 34.7 g	小 26.6 g 中 29.1 g	小 23.4 g 中 27.2 g	小 23.4 g 中 27.2 g	小 38.3 g
塩分	小 2.9 g 中 3.6 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 3 g 中 3.5 g	小 3 g 中 3.5 g	小 3.2 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かまぼこ もずく なまあげ だいず	ぎゅうにゅう いか ひじき ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ じゃこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ じゃこ
き	たまねぎ にんじん トマト えのき きゃべつ すいか	にんじん たけのこ とうもろこし えだまめ たまねぎ アスパラガス トマト とうがん	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ りんご きゅうり きゃべつ	こめ ごまあぶら かたくりこ さとう じゃがいも	こめ ごまあぶら かたくりこ さとう じゃがいも

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、絵本や小説などを献立を実施します。おいしいおはなしおしらせがね★
夏休みは『まちやま』へ!

1日 しりとり献立
絵本「しりとりのだいずきなおうさま」より
鈴木出版 はたこうしろう(絵)、中村 翔子(著)
しりとり好きのおうさま。食事はしりとりでつなげ、最後は必ず「プリン」というわがままぶり。怒った家来たちはトマト→トースト→トマト...と反撃に出ますが、この日の献立も、しりとりでつながります! コーンえだまめライスから始まり、最後は21日のプリン。わかるかな? ★プリンはセレクト! 好きな味を選ぼう★
いちご チョコ プレーン
乳※ 卵※ すべて不使用

20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 おそろしいまじょのいえ」と書かれた門からは、おいしいにおいが...。くうく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!
5日 かぼちゃのスープ
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 祐子(翻訳)
マクゴナガル先生が、ハリーたちのために、サンドイッチと一緒にしてくれた魔女かぼちゃジュース...。給食ではかぼちゃのスープにしてみました。