

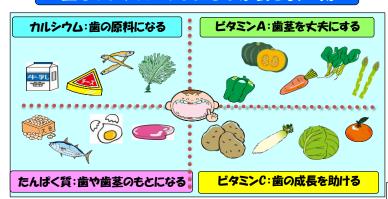
6月 きゅうしょくだより ① 令和4年度

裏館学校給食共同調理場

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<mark>が大</mark>切です。

よくかんで丈夫な齒をつくろう!

歯をじょうぶにするおもな栄養と食べ物



よくかむと どんな効果があるの?

満腹中枢を刺激 心で、食べる を防ぎます。 食べすぎ



Disk-wars sta 食べ物が細かくなり、 消化しやすくなりま







脳が刺激され、 が活発になります。

よく噛んで食べるにはどうしたらいいの?

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



フレッシュ通信 ~旬を食べよう!~ 6月から、小学校1年 生の牛乳は、他の学年

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。



ります。

6月の諸食の予定

1日 (水) 裏館小5年なし 2日(木)・3日(金)

と同じ200ml牛乳にな

大島小6年なし 7日 (火) 須頃小5・6年なし

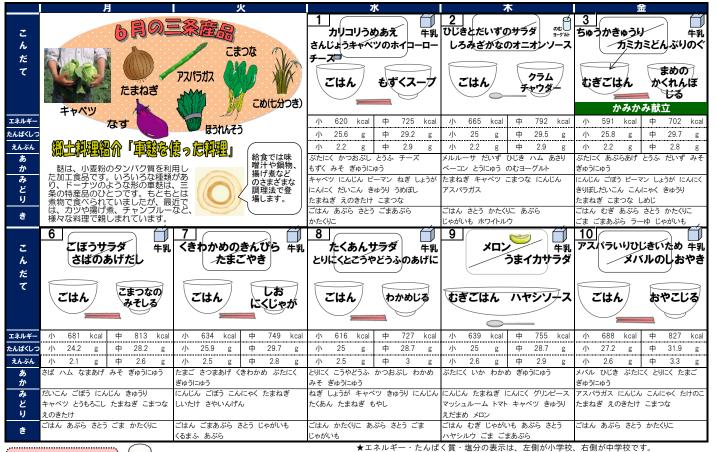
14日(火) 第三中なし、大島中なし 15日(水) 裏館小6年なし

裏館小6年なし、須頃小6年なし 17日(金) 須頃小6年なし

22日 (水)

第三中なし、大島中なし 23日(木) 第三中なし

29日(水)・30日(木) 上林小5年なし







6月 きゅうしょくだより 令和4年度



裏館学校給食共同調理場

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や心をいやしてくれたりします。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。おやつの食べ方を見直してみましょう。

おやつとむし情

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、砂糖が多く歯にくっつきやすいものは、 むし歯の原因になりやすいので 気をつけましょう。 おやつの後は、 歯みがきやブクブクうがい

क्केर की की जारेर की बसीस कि केर की की जारेर की बसीस きょ^{きょっ \} 旬のおさかな通信 今月は "あじ

あじは漢字で「鯵」と書きます。味が参って しまうほどおいしいから、という説があります。 大きさは40cmくらいで、夏に旬を迎えます。 縄文時代から食べられてきたと言われるあじは、 古くから、日本の食卓を支えてきた魚の一つで す。栄養面では、ビタミンD などが豊富です。

上等移动物力の食べ方

②量に気をつけて! ③時間に気をつけて!

スナック菓子やチョコ 塩や砂糖、油の多 いものは回数を減らしま



↑おすすめのおやつ↑

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、<u>お皿に取り</u> 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!

食事をおいしく、しっか り食べるためにも、<u>食事の</u> り食べるためにも、<u>食事の</u> 2時間前はおやつを控えま しょう。また、 をおそくに 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 ましょう。



おすすめカミカミメニュー「いかの立田揚げ」【作り方】

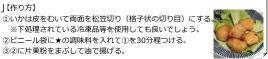
【材料 4人分】

50g 4 切れ いか ★しょうゆ 小さじょ

片栗粉 適量 ★みりん・酒 各小さじ1

※下処理されている冷凍品等を使用しても良いでしょう。 揚げ油 適量 ②ビニール袋に★の調味料を入れて①を30分程つける。

3②に片栗粉をまぶして油で揚げる。



क्केट क्केंट क्केंट कार्कर कीर बार्वाध की केट कीर क्केंट कीर नार्कर कीर बार्वाध 13 16 17 14 **一** 牛乳 年乳なっとうのごさいあえ バンバンジー ツナサラダ ニーポテトサラダ 牛乳 キャヘコーンサラダ Z いかのしおこうじあげ バンバーグデミソー h *シ*シューマイ カルカルグラタン -ス ししゃもフライ (小学1尾、中学2尾) だ さんじょうこむぎいり パンプキンパン マーボー うみのさち じゃがいもの みそけんちん ごはん トマトス・ ごはん ごはん ごはん あつあげ スーフ じる そぼろに 中 /]\ 中 /J\ 819 k 600 kcal 中 /J\ 中 633 /]\ 855 663 817 691 750 686 エネルギ kcal kcal kcal 中 kcal kcal kcal kcal kcal kcal たんぱくしつ 276 33.3 31 中 27 中 25.4 中 316 25.9 中 33.2 g 中 えんぶん 中 中 g 中 //\ //\ //\ g g マイ とりにく なまあげ ぶたにく えび こうやどうふ とりにく なまクリーム わかめ なると ししゃも なっとう ひじき とりにく いか ハム あぶらあげ とうふ みそ とりにく あ シュー か みそ ぎゅうにゅう -ズ ツナ ベーコン ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ほたてがい あさり ぎゅうにゅう かまぼこ ぎゅうにゅう みどり かぼちゃ たまねぎ とうもろこし ブロッコリ こんじん えだまめ とうもろこし ごぼう たまねぎ エリンギ キャベツ こまつな のざわな たくあん ねぎ たけのこ もやし たまねぎ にら パセリ キャベツ こまつな にんじん だいこん こんにゃく こまつな ねぎ にんじん とうもろこし はくさい たまねぎ たけのこ こんにゃく しいたけ しいたけ にんにく しょうが セロリ にんにく トマト いんげんまめ さやいんげん ごはん かたくりこ こめこ あぶら じゃがいも オリーブゆ はちみつ パンこ あぶら じゃがいも ごはん ごま さとう あぶら ごまあぶら パン あぶら さとう ごはん あぶら ごまあぶら ごはん こむぎこ ŧ かたくりこ ブゆ ホワイトルウ かたくりこ 20 21 24 23 しょうゆフレンチ じゃこサラダ はるさめとこまつなのサラダ わかめのすのもの きりぼしナムル Z 牛乳 牛乳 牛到 ちくわのいそべあげ スダミナレバー アジのソースたつた きんぴらどんぶりのぐ チーズタッカルビ h 920 -グルト だ こめこめん さんじょうキャベツ チンゲンサイと じゃがいもの もやしの とこうやどうふの ごはん ごはん ごはん **▶**きつねじる ごはん あさりのスープ みそしる みそしる 食育の日・旬を食べよう献立 764 kcal 605 801 エネルギ 650 kcal 770 kcal 小 656 kcal 中 //\ kcal 中 kcal /]\ 627 kcal 中 847 kcal 小 679 kcal 中 kcal 37.4 たんぱくしつ 28.8 中 33.6 26.2 中 29.5 26.9 中 //\ 28.4 中 /]\ 29.6 中 34.3 中 g 中 えんぶん 中 3.5 中 ハム とりにく こうやどうふ わかめ かまぼこ とりにく チーズ あさり ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ たま ぶたにく ぶたレバー かまぼこ あぶらあけ あ ぎゅうにゅう ほうれんそう もやし にんじん キャベツ わかめ みそ ぎゅうにゅう さやいんげん しょうが にんにく こまつな ぎゅうにゅう ヨーグルト あおのり ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう にんじん まいたけ たけのこ きりぼしだいこん パセリ しょうが にんにく みど ャベツ にんじん しめじ ほうれんそう とうもろこし たまねぎ しょうが たけのこ さやいんげん こんにゃく きゅうり かぶ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ ねぎ こまつな とうもろこし にんじん とうもろこし もやし キャベッ ij しいたけ さやえんどう だいこん こまつな みかん チンゲンサイ たけのこ きくらげ ごはん かたくりこ あぶら さとう ごはん あぶら さとう かたくりこ ごはん さとう ごまあぶら ごま めん あぶら こむぎこ さとう ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ŧ さかがいも **ぬがいも** はるさめ 27 28 29 30 <u>20</u> キャベツとこざかなのいためもの 牛乳 くきわかめのサラダ こんにゃくサラダ 副菜(ふくさい) いそかあえ z 牛乳 牛乳 あつあげのにくみそソ-マダなドライカレ いわしのオレンジに とりにくのピリからやき |主菜(しゅさい) h だ なすの あさりいり 副菜 主食 ごはん ごはん ごはん ごはん しおとりじる (しゅしょく) (ふくさい) やながわに みそしる 763 kcal 650 kcal 646 kcal 中 600 kcal 711 600 kcal 中 707 780 632 kcal 842 kcal エネルギ /]\ 中 kcal /]\ kcal /]\ 中 /]\ /J\ _ たんぱくしつ /]\ 28.7 g 小 21.5 g 中 24.8 g 26.3 g 中 30.6 小\ 27.1 g 中 31.6 g 24.5 中 小\ 中 中 2.7 2.1 えんぶん 中 中 g未満 なまあげ ぶたにく ぶたにく だいず くきわかめ ツナ いわし のり ぶたにく たまご とりにく ちりめんじゃ あさり みそ みそ かまぼこ 体を成長させるもとになる食品 ウインナー ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ しょ か ぎゅうにゅう なまあげ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう しょうが にんにく みどり ほうれんそう もやし にんじん キャベツ マン にんじん とうもろこし ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし えだまめ キャベツ とうもろこし しめじ なす たまねぎ ごぼう しいたけ えのきたけ こまつな きゅうり キャベツ こんにゃく こまつな 体のちょうしをととのえる食品 アスパラガス さやえんどう こんにゃく ねぎ ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごはん さとう あぶら ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも ごはん かたくりこ こむぎこ じゃがいも 体をうごかすエネルギーのもとになる食品 じゃがいも カレールウ ごまあぶら あぶら さとう