



令和4年度

7月 きゅうしょくだより ①

裏館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580

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	<p>今月の予定</p> <p>《給食最終日》</p> <p>21日(木) 裏館小、上林小 大島小、須頃小 大島中</p> <p>22日(金) 第三中</p>	<p>夏野菜を味わおう！</p> <p>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。</p> <p>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！</p>			<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)</p> <table border="1"> <tr><td>小 632 kcal</td><td>中 842 kcal</td></tr> <tr><td>小 20.6-31.6 g</td><td>中 27.4-42.1 g</td></tr> <tr><td>小 2 g未満</td><td>中 2.5 g未満</td></tr> </table>	小 632 kcal	中 842 kcal	小 20.6-31.6 g	中 27.4-42.1 g	小 2 g未満	中 2.5 g未満	<p>1</p> <p>ごまあえぶたキムチどんのぐ 牛乳</p> <p>ごはん かきたまみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>小 657 kcal</td><td>中 779 kcal</td></tr> <tr><td>小 27.4 g</td><td>中 32.2 g</td></tr> <tr><td>小 2.3 g</td><td>中 2.7 g</td></tr> </table>	小 657 kcal	中 779 kcal	小 27.4 g	中 32.2 g	小 2.3 g	中 2.7 g
	小 632 kcal	中 842 kcal																
小 20.6-31.6 g	中 27.4-42.1 g																	
小 2 g未満	中 2.5 g未満																	
小 657 kcal	中 779 kcal																	
小 27.4 g	中 32.2 g																	
小 2.3 g	中 2.7 g																	
エネルギーたんぱく質塩分	小 761 kcal 中 899 kcal 小 30.7 g 中 35.9 g 小 2.4 g 中 2.9 g	小 651 kcal 中 808 kcal 小 29.5 g 中 36.4 g 小 2.8 g 中 3.5 g	小 606 kcal 中 717 kcal 小 29.7 g 中 34.6 g 小 2.1 g 中 2.6 g	小 637 kcal 中 753 kcal 小 27.5 g 中 31.7 g 小 2.1 g 中 2.4 g	小 612 kcal 中 765 kcal 小 26.2 g 中 31.3 g 小 2.2 g 中 2.8 g													
あかみどりき	ぎゅうにゅう とりにく みそ なつとう ひじき かつおぶし あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ほき ベーコン だいず とりにく とりにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく のり あさり とろろ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とろろ かまぼこ わかめ	ぎゅうにゅう アジ かまぼこ わかめ こんぶ のり とりにく													
こんだて	うめなつとうあえ 牛乳 とりにくのみそマヨネーズやき	ラトウユ 牛乳 しろみざかなのフライ	のりナッツあえ 牛乳 スタミナどんのぐ	わかめときゅうりのずのもの 牛乳 ほしがたメンチカツ	かいそうサラダ 牛乳 アジのジンジャーソース													
エネルギーたんぱく質塩分	小 761 kcal 中 899 kcal 小 30.7 g 中 35.9 g 小 2.4 g 中 2.9 g	小 651 kcal 中 808 kcal 小 29.5 g 中 36.4 g 小 2.8 g 中 3.5 g	小 606 kcal 中 717 kcal 小 29.7 g 中 34.6 g 小 2.1 g 中 2.6 g	小 637 kcal 中 753 kcal 小 27.5 g 中 31.7 g 小 2.1 g 中 2.4 g	小 612 kcal 中 765 kcal 小 26.2 g 中 31.3 g 小 2.2 g 中 2.8 g													
あかみどりき	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう でんぶ	こめコッペパン パンこ こむぎこ ホワイト あぶら オリーブ ぶた さとう でんぶ	こめ あぶら さとう でんぶ はるさめアーモンド	こめ ごま パンこ こむぎこ あぶら さとう はるさめ	こめ でんぶ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう 中:ミルクデザート													

★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
きょうしつ! 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本と思われがちですが、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? きゅうりの仲間で、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ね。
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 れいとうみかん かふうあえ ごはん マーボーどんのぐ	12 ひじきのいりに さばのしおこうじやき ごはん なつやさいとんじる	13 ゆかりあえ くるまふとぶたにくのねぎソース のりのつくだに ごはん なめこのみそしる	14 こまつなのナムル しゅうまい ちゅうかめん ジャージャーめんスープ	15 すいか カラフルビーンズサラダ ごはん なつやさいカレー
エネルギー	小 676 kcal 中 790 kcal	小 667 kcal 中 795 kcal	小 647 kcal 中 761 kcal	小 634 kcal 中 763 kcal	小 674 kcal 中 810 kcal
たんぱく質	小 23.1 g 中 26.3 g	小 28.9 g 中 33.7 g	小 27 g 中 31 g	小 27.7 g 中 33.7 g	小 23.5 g 中 27.2 g
塩分	小 1.9 g 中 2.1 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3.5 g	小 2.5 g 中 3 g
あかみどり	きゅうりゆう ぶたにく だいず みそ とうふ なす たまねぎ にんじん いらねぎ ほしいたけ きゅうり キャベツ みかん メンマ	きゅうりゆう さば ひじき だいず さつまあげ とりにく ぶたにく みそ こんにく にんじん さやいんげん ごぼう かぼちゃ たまねぎ とうがん なす ねぎ	きゅうりゆう のり ぶたにく ぶたレバー とうふ あぶらあげ みそ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん なめこ だいこん こまつな	きゅうりゆう とりにく ぶたにく だいず はつちようみそ みそ ツナ たまねぎ にんじん もやし ねぎ ほしいたけ さやいんげん こまつな きりほだいこん きゅうり コーン	きゅうりゆう ぶたにく ハム ひじき なす にんじん たまねぎ かぼちゃ スズキーニ トマト りんご えだまめ きゅうり コーン キャベツ すいか
き	こめ あぶら さとう こまあぶら でんぶん ラーゆ	こめ あぶら さとう	こめ さとう でんぶん くるまふ じゃがいも あぶら こまあぶら	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん こまあぶら しゅうまいのかわ	えんどうまめ いんげんまめ ひよこまめ
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 じゃこサラダ いかのカレーからあげ 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	20 そくせきづけ あつあげとなすのみそいため ごはん サンラータン	21 いろどりサラダ スタミナさげフライ プリン(セレクトデザート) ごはん コーンライス だいこんのスープ セレクト・図書献立	22 しょうゆフレンチ なすとまめのグラタン ごはん とうがんのカレースープ
エネルギー	小 614 kcal 中 724 kcal	小 633 kcal 中 737 kcal	小 648 kcal 中 763 kcal	小 - kcal 中 788 kcal	
たんぱく質	小 26.6 g 中 30.7 g	小 26.7 g 中 31 g	小 26.1 g 中 30.6 g	小 - g 中 28.3 g	
塩分	小 2 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 - g 中 2.8 g	
あかみどり	きゅうりゆう いか ちりめんじゃこ ツナ ベーコン きりほだいこん キャベツ にんじん きゅうり こまつな トマト たまねぎ さやいんげん しめじ	きゅうりゆう あつあげ ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ なす たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり ねぎ たくあん いらねぎ たけのこ	きゅうりゆう さけ ハム かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ コーン りんご キャベツ きゅうり にんじん きバフリカ えだまめ だいこん こまつな たまねぎ	きゅうりゆう だいず ぶたにく チーズ かまぼこ とりにく あぶらあげ なす たまねぎ にんにく トマト こまつな もやし にんじん とうがん チンゲンサイ しめじ	
き	こめ でんぶん あぶら さとう こまあぶら こま じゃがいも ラーゆ	こめ あぶら さとう でんぶん ラーゆ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう はるさめ セレクトプリン		

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、絵本や小説にちなんで献立を実施します。おいしいおはなし召し上がれ★
夏休みは『まちやま』へ!

21日 しりとり献立
絵本「しりとりのだいすきなおうさま」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! コーンライスから始まり、最後はプリン。わかるかな?
★プリンがセレクト!好きな味を選ぼう★
いちご チョコ プレーン
※乳・卵不使用

19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 おそろしいまじよのいえ」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 佑子(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。