



夏休みが終わり、新学期が始まりました。夏休み明けは夏の疲れが出て、体調を崩しやすくなります。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活のリズムを整え、元気に過ごしましょう。



～朝食の3つの役割～

朝食もバランスよく!

あたまハッキリ



脳は、寝ている時も働いているので、朝起きた時はエネルギー不足の状態です。朝食を脳へのエネルギー補給になり、午前中の授業にも集中できます。

元気バッチリ



寝起きは体温が低下しています。朝食を食べることで、血流がよくなり、体が活動しやすい状態になります。

おなかスッキリ



毎日の排便はとても大切なことです。食べることでおなかを刺激され、排便が促されます。

体の調子を整える。野菜・海藻・きのこなどのおかず

副菜

主食

副菜 (汁物)

体温を上げ、体力を継続させる。魚・肉・卵・大豆のおかず

主菜

脳や体のエネルギー源。ごはん・パン・めんなど

体の調子を整える。

	月	火	水	木	金
こんだて	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)	8・9月の三条産品 こまつな、ほうれんそう、じゃがいも、ぶどう、アスパラガス、なし			給食の予定 8/26(金) 第三中給食開始 8/29(月) 大島小・須頃小・大島中 給食開始 9/2(金) 東館小・上林小 給食開始 9/5(月) 大島中なし 9/7(水)・8(木) 大島小5年なし、須頃小5年なし 9/12(月) 第三中なし 9/13(火) 須頃小6年なし 9/21(水) 第三中なし、大島中1・2年なし 9/22(木) 大島小なし 9/30(金) 須頃小なし
エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal				小 - kcal 中 732 kcal
たんぱく質	小 20.5g 中 27.4g				小 - g 中 29.3g
塩分	小 2.0g 中 2.5g				小 - g 中 3.5g
あかみどり	体を成長させるものになる食品				ぶたにく さつまあげ わかめ とうふ ミートボール
き	体のちよしをととのえる食品				ヨーグルト きゅうりにゅう
こんだて	29 こまつなツツあえ とうふナゲット ごはん もやしのみそしる	30 きざみづけ さけのガーリックマヨやき ごはん なつにつべい	31 アスパラいりサラダ ぶたにくとんつやさいのパワフルあえ ごはん とうふスープ	9/1 いとりのちゅうがあえ ししゃものチーズフリッター ごはん わかめじる	2 ぶどう えだまめサラダ むぎごはん サマーハヤシソース
エネルギー	小 654 kcal 中 771 kcal	小 614 kcal 中 723 kcal	小 637 kcal 中 752 kcal	小 635 kcal 中 758 kcal	小 637 kcal 中 759 kcal
たんぱく質	小 23.7g 中 27.3g	小 27.7g 中 32.6g	小 25.8g 中 29.8g	小 24.1g 中 28.3g	小 23.9g 中 27.5g
塩分	小 2.1g 中 2.7g	小 2.1g 中 2.8g	小 2.1g 中 2.6g	小 2.2g 中 2.7g	小 2.5g 中 3g
あかみどり	とうふ とりにく だいず たまご のり あぶらあげ わかめ みそ きゅうりにゅう	さけ みそ こんぶ とりにく なまあげ ちくわ きゅうりにゅう	ぶたにく ツナ とうふ かまぼこ きゅうりにゅう	ししゃも こなチーズ たまご ハム みそ あぶらあげ わかめ だいず きゅうりにゅう	ぶたにく ツナ きゅうりにゅう
き	たまねぎ にんじん しょうが こまつな キャベツ とうもろこし もやし だいこん ねぎ ごはん かつくりこ あぶら さとう アーモンド	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ にんじん たくあん ゆうがお こんにやく ねぎ ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま	なす かぼちゃ しょうが えだまめ きゅうり アスパラガス キャベツ とうもろこし ねぎ だいこん にんじん えのきたけ こまつな ごはん かつくりこ こめ あぶら さとう	いとりも やし きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ ごはん こむぎこ ごま あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	かぼちゃ スツキーニ たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム さやいんげん ぶどう トマト えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし ごはん むぎ じゃがいも あぶら ハヤシルウ
こんだて	5 きりほしだいこんのサラダ カレーのレモンソース ごはん かぼちゃのみそしる	6 キャベツのうめおかがあえ さんしょくそぼろどんのぐ *ごはんにのせてたべよう ごはん すましじる	7 ハンサンスー トロアジのこうみやき ごはん マーボー どうふ	8 ひじきのマリネ おつきみデザート むぎごはん ポークカレー	9 おひたし ごまやきにく アップルシャーベット ごはん なすいり けんちんじる
エネルギー	小 619 kcal 中 738 kcal	小 658 kcal 中 776 kcal	小 648 kcal 中 767 kcal	小 681 kcal 中 805 kcal	小 604 kcal 中 702 kcal
たんぱく質	小 25.3g 中 29.4g	小 25.5g 中 29.5g	小 28.2g 中 33.2g	小 22.5g 中 26.1g	小 27.5g 中 32g
塩分	小 2.1g 中 2.6g	小 2.1g 中 2.4g	小 2g 中 2.3g	小 2.8g 中 3.5g	小 2.2g 中 2.4g
あかみどり	カレー とりにく あぶらあげ みそ きゅうりにゅう	ぶたにく とりにく だいず たまご わかめ かつおぶし かまぼこ とうふ きゅうりにゅう	アジ かまぼこ ぶたにく とうふ みそ きゅうりにゅう	ぶたにく ひじき ツナ きゅうりにゅう	ぶたにく かつおぶし とりにく あぶらあげ きゅうりにゅう
き	きりほしだいこん レモン キャベツ にんじん ほうれんそう かぼちゃ えのきたけ たまねぎ なす ごはん あぶら かつくりこ ごまあぶら さとう	えだまめ しょうが キャベツ にんじん きゅうり うめほし ねぎ えのきたけ こんにやく こまつな ごはん あぶら さとう	キャベツ にんじん こまつな しょうが にんにく たけのこ たまねぎ いら ねぎ しいたけ ごはん はるさめ さとう ごまあぶら あぶら かつくりこ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ アスパラガス きゅうり ごはん むぎ じゃがいも さいとみ あぶら カレールウ さとう デザート	さやいんげん しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん なす だいこん ごぼう しめじ ねぎ りんご ごはん あぶら さとう ごま かつくりこ

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。



朝食をおいしく食べるためには・・・

お手軽！朝食レシピ紹介



朝食に備え、胃腸もしっかり休ませてあげよう

翌日の準備は前日にすませましょう

朝バタバタせず、落ち着いて食べられるように



起きて20分くらいすると空腹を感じるよ

早寝・早起きの習慣を身につけよう

寝る前の間食は控えましょう

火を使わずにパッとできる！ちぎりレタスとのりのサラダ

★材料(4人分)

- レタス・・・小1個(320g)
焼きのり・・・1枚
しょうゆ、油・・・各大さじ1

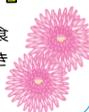
- ①レタスは手で一口大にちぎり、器に盛る。
②のりはちぎって、レタスの上に乗せる。
③しょうゆと油を回しかけ、さっと混ぜる。

ミニトマトを添えれば、彩りもよくなりますよ。低学年でも簡単に作れますよ。



郷土料理紹介「菊花和え」

新潟県では、古くから秋に菊を食べる習慣があり、食用菊は「かきのもと」と呼ばれています。



旬のおさかな通信 今月は「さば」
さばは背が青いことから、漢字で「鯖」と書きます。日本近海どこにでも生息し、大群で回遊しています。小魚やエビなどを食べながら、1日に10kmも移動するそうです。栄養面では、血液サラサラ効果のあるDHA、EPAの他、鉄分やビタミンB群が豊富です。煮ても焼いてもおいしいさば！色々な料理で味わってください。

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金) and rows for meal details (メニュー, エネルギー, たんぱく質, 塩分, あか, みどり, き). Includes recipes like 'おまめのサラダ', 'フレンチサラダ', 'ごまつな', etc.

23日 秋分の日
フレッシュ通信「梨」
三条の大島地区は、梨の産地として有名です。幸水、豊水、秋月、新高などがあります。上品な甘みとシャリシャリした食感を楽しんでください。ね。

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。