



2019年

7月 きゅうしょくだより ①

夷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、元気に夏を過ごしましょう！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。

今月のテーマは、生活習慣病を予防しよう！です。



生活習慣病を予防しよう！



生活習慣病ってなあに？

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から引き起こされる病気の総称です。具体的には、肥満、高血圧、動脈硬化、脂質異常症、心臓病、脳卒中などの病気を指します。近年、子どもにも生活習慣病が増えています。

予防は今から！

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、早いうちから望ましい習慣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



★野菜や海藻、きのこ等の食物繊維をたっぷり



★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つける



★食卓を楽しく

適度な運動習慣



★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	1 ラタトゥイユ ほうれんそうオムレツ コーンライス はくだんごいゆ やさいスープ	2 おひたし したたポークのパワフルに ごはん わかめじる	3 にんじんとごぼうのしりしり いかのてりやき れいとうみかん ごはん しおとりじる	4 バンバンジー シューマイ ごはん サマー マーボー	5 ごしきあえ ほしのメンチカツ ごはん あまのがわ すましじる
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 598 kcal 中 712 kcal	小 655 kcal 中 779 kcal	小 609 kcal 中 715 kcal	小 712 kcal 中 877 kcal	小 522 kcal 中 644 kcal
たんぱく質	小 19.9 g 中 23.1 g	小 24.9 g 中 29.6 g	小 25.4 g 中 29.4 g	小 26.3 g 中 31.9 g	小 18.4 g 中 21.8 g
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 3.0 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.7 g 中 3.1 g
あかみどり	オムレツ ベーコン とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう ほうれんそう とうもろこし ピーマン にんにく たまねぎ スズキーニ なす トマト キャベツ エリンギ	ぶたにく かつおぶし とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう なす かぼちゃ しょうが えだまめ もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	いか ツナ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう にんじん ごぼう こんにやく キャベツ こまつな ねぎ みかん	なまあげ ぶたにく みそ シューマイ とりにく ぎゅうにゅう にんじん ねぎ なす ゆうがお たけのこ もやし たまねぎ いら しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	メンチカツ とうふ かまぼこ チーズ こまつな にんじん キャベツ もやし とうもろこし えのきたけ しいたけ オクラ
き	ごはん オリブゆ きたう かたくり	ごはん かたくり こめ きたう	ごはん あぶら じゃがいも	ごはん あぶら きたう かたくり ごまあぶら こむぎこ ごま	ごはん きたう そうめん
こんだて	8 ハリハリサラダ とりにくのレモンあえ ごはん かきたまじる	9 きりほしたいごんのやきそば トロアジのしおやき ごはん なつのっぺい じる	10 じゃこサラダ あつあげのブルコギ ごはん もずくスープ	11 ごまずあえ たちうおフライのソースかけ ごはん もやしの みそじる	12 すいか ひじきのサラダ むぎごはん なつやさい カレー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 696 kcal 中 824 kcal	小 621 kcal 中 735 kcal	小 455 kcal 中 701 kcal	小 650 kcal 中 774 kcal	小 587 kcal 中 727 kcal
たんぱく質	小 26.9 g 中 31.2 g	小 27.5 g 中 32.2 g	小 17.8 g 中 28.7 g	小 23.2 g 中 27.1 g	小 16.4 g 中 19.5 g
塩分	小 3.0 g 中 3.6 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 1.8 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.8 g 中 3.4 g
あかみどり	とりにく ツナ のり たまご ぎゅうにゅう	アジ ぶたにく とりにく なまあげ かまぼこ あおのり ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ ちりめんじゃこ もずく なると ぎゅうにゅう	たちうお ハム あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ひじき ツナ ぎゅうにゅう
き	レモン ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん こまつな	きりほしたいごん キャベツ にんじん ピーマン ゆうがお たけのこ しいたけ こんにやく さやえんどう	たまねぎ アスパラガス にんじん キャベツ ほうれんそう とうもろこし ねぎ たけのこ えのきたけ	こまつな キャベツ きゅうり にんじん もやし だいこん ねぎ	なす にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト スズキーニ しょうが にんにく えだまめ きゅうり キャベツ りんご すいか ごはん おおむぎ あぶら カレールウ きたう

★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。



2019年

7月 きゅうしょくだより ②

裏館学校給食共同調理場
Tel (31) 1579
Fax (31) 1580

食育推進事業が始まっています!



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)
- ・個別指導会

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!

セレクト給食を実施します

22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び「セレクトデザート」です。夏のさっぱりデザートをそろえました。みなさんは、どれを選びますか?お楽しみに!!



りんごゼリー フリン いちごムース

給食レシピ

夏のおへ

- ・夕顔・・・120g
- ・ゆで筍・・・40g
- ・にんじん・・・40g
- ・干し椎茸・・・2枚
- ・かまぼこ・・・20g
- ・つきこんにやく・・・80g
- ・オクラ・・・2本
- ・鶏肉・・・40g
- ・しょうゆ・・・小さじ3
- ・酒・塩・・・各小さじ2
- ・だし汁・・・3カップ

【つくり方】
①干し椎茸は、戻してせん切り、オクラはゆでて小口切りしておく。
②だし汁に酒と一口大に切った鶏肉、いちよう切りにしたにんじん、夕顔、短冊切りにした筍を入れ、柔らかくなるまで火を通す。
③調味料で味付けし、短冊切りにしたかまぼこ、つきこんにやく、オクラを加え、温める。

夏野菜がおいしい季節です!

旬の野菜はおいしくて栄養価満点です。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い野菜です。



給食にも太陽をいっぱい浴びたおいしい夏野菜をたくさん取り入れました。

今月の三条産品



給食のお米は、三条産のうるちカカリを使用しています。

	月	火	水	木	金
こんだて	15	16	17	18	19
ドリンクタイム	海の日				
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あかみどり					
き					
こんだて	22	23	24	今月の予定	
ドリンクタイム					
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あかみどり					
き					

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。