



令和3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



★早寝早起きをする

★入浴をしてリラックスする



十分な休養

	月	火	水	木	金	
こんだて	今月の予定 1日(木) 裏館小5年なし 上林小5・6年なし 15日(木) 上林小6年なし 16日(金) 上林小6年なし 20日(火) 小学校給食最終日 大島中給食最終日 21日(水) 第三中給食最終日		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)	1 なすとあつあげのひりからいため さばのカレーてりやき ごはん とりごまじる	2 コーンおひたし ぶたにくとなつやさいのパワフルに ごはん あさりのみそしる	
	きゅうにゅう	○	○	○	○	
	エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 706 kcal 中 840 kcal	小 535 kcal 中 657 kcal		
	たんぱく質	小 20.7-31.9g g 中 27.0-41.5g g	小 26.2 g 中 30.7 g	小 20.7 g 中 25.1 g		
	塩分	小 2.0g未満 中 2.5g未満	小 1.5 g 中 1.8 g	小 2 g 中 2.3 g		
あかみどり	体を成長させるものになる食品 体のちょうしをとのえる食品 体をうごかすエネルギーのものになる食品	さば なまあげ ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ きゅうにゅう なす たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく だいこん こまつな ねぎ ごはん あぶら さとう かたくり じゃがいも ごま	ぶたにく あさり どうふ みそ なす かぼちゃ えだまめ もやし キャベツ こまつな どうもろこし にんじん こんにやく ねぎ ほうれんそう しょうが ごはん かたくり こめ あぶら さとう			
き	○	○	○	○		
こんだて	5 ハンサンスー ぎょうざ ごはん ちゅうかふう たまごスープ	6 こんぶあえ いわしのうめ ごはん かぼちゃのみそしる	7 ごしきあえ ほしがたコロッケ わかめ ごはん あまのがわ すましじる 七夕献立	8 こだますいか ひじきとチーズのサラダ むぎごはん なつやさい カレー	9 じゃがいものきんぴら ししゃものいそペフライ ヨーグルト ごはん わかめじる	
	きゅうにゅう	○	○	○	○	
	エネルギー	小 622 kcal 中 738 kcal	小 574 kcal 中 678 kcal	小 617 kcal 中 726 kcal	小 677 kcal 中 807 kcal	小 588 kcal 中 703 kcal
	たんぱく質	小 20.1 g 中 23.3 g	小 21.4 g 中 25 g	小 20.2 g 中 23.2 g	小 22.5 g 中 26.1 g	小 21 g 中 24.7 g
	塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あかみどり	ぎょうざ かまぼこ ベーコン たまご ぎゅうにゅう キヤベツ にんじん こまつな どうもろこし たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	いわし こんぶ なまあげ みそ ぎゅうにゅう きゅうり キャベツ にんじん たくあん しょうが かぼちゃ しめじ なす たまねぎ	わかめ ツナ どうふ かまぼこ ぎゅうにゅう こまつな にんじん もやし どうもろこし ほうれんそう ねぎ オクラ えのきたけ	ぶたにく ひじき チーズ きゅうにゅう なす にんじん たまねぎ かぼちゃ しょうが にんにく スツキー えだまめ トマト りんご キャベツ きゅうり すいか	ししゃも あおのり ぶたにく どうふ あぶらあげ わかめ みそ ヨーグルト ごぼう にんじん こまつな こんにやく たまねぎ えのきたけ ねぎ	
き	ごはん こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら	ごはん さとう ごま	ごはん コロッケ あぶら こむぎこ さとう はるさめ	むぎごはん あぶら さとう カレールウ	こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら さとう	

★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。



食育推進事業を実施しています!



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)
- ・個別食事相談会

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!

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がたくさん登場します!

	月	火	水	木	金
こんだて	12 ラトウイユ ほうれんそうオムレツ チキンピラフ コンソメスープ	13 キャベツのうめづけ トロアジのしょうがやき れいとうみかん ごはん なつのおいしい	14 のりずあえ とりにくのからあげ チーズ ごはん さわにわん	15 たくあんあえ マダラフライごまソース ごはん なすのみそしる	16 じゃこサラダ チリコンカーネ むぎごはん アスパラのスープ
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	○
エネルギー	小 610 kcal 中 732 kcal	小 615 kcal 中 720 kcal	小 587 kcal 中 852 kcal	小 655 kcal 中 744 kcal	小 650 kcal 中 784 kcal
たんぱく質	小 20.6 g 中 24 g	小 26.3 g 中 30.6 g	小 23.4 g 中 34.5 g	小 23.6 g 中 25.8 g	小 22.5 g 中 26.5 g
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.5 g 中 3.2 g	小 2.5 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 2.8 g
あか	オムレツ ベーコン ウインナー とりにく ぎゅうにゅう	アジ かつおぶし とりにく なまあげ かまぼこ ぎゅうにゅう	とりにく ツナ のり ぶたにく かまぼこ チーズ ぎゅうにゅう	たら あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく だいず チーズ ちりめんじゃこ ベーコン のむヨーグルト
みどり	たまねぎ ピーマン スピークニ ほうれんそう なす トマト にんじん しめじ こまつな パセリ	キャベツ にんじん きゅうり うめぼし とうがん たけのこ しいたけ こんにやく しょうが さやえんどう みかん	こまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん えのきたけ きりぼしだいこん しいたけ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん なす たまねぎ えのきたけ こまつな	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが キャベツ こまつな とうもろこし きゅうり アスパラガス パセリ
き	ごはん オリブゆ さとう かたくり じゃがいも	ごはん さとう かたくり	ごはん かたくり こめ あぶら はるさめ	ごはん あぶら パンこ こむぎこ さとう ごま	むぎごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも ハヤシルウ
こんだて	19 ほうれんそうのごまあえ いかのねぎしおやき ごはん なつやさい とんじる	20 えだまめサラダ たれカツ セレクトデザート ごはん もずく おすまし	21 アスパラフレンチ とうふハンバーグ ごはん うみのさち スープ	<div data-bbox="989 1142 1484 1568" data-label="Complex-Block"> <h3>今月の三条産品</h3> <p>アスパラガス なす ぶたにく だいず こめ じゃがいも</p> </div>	
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	
エネルギー	小 592 kcal 中 698 kcal	小 599 kcal 中 717 kcal	小 ー kcal 中 849 kcal	小 ー kcal 中 849 kcal	
たんぱく質	小 26.5 g 中 30.5 g	小 23.9 g 中 28.2 g	小 ー g 中 33.3 g	小 ー g 中 33.3 g	
塩分	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2 g 中 2.4 g	小 ー g 中 3.1 g	小 ー g 中 3.1 g	
あか	いか ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ もずく とうふ なた ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ とりにく たまご ほたて あさり だっしふんにゅう ハム わかめ なた ぎゅうにゅう	たまねぎ アスパラガス こまつな きゅうり ピーマン キャベツ にんじん	
みどり	ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう なす たまねぎ ゆうがお	えだまめ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ こまつな ねぎ			
き	ごはん ごま さとう じゃがいも	こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも デザート	ごはん パンこ さとう あぶら		

なるほど! 家でも役立つ給食の工夫「夏の和えもの」

給食では、衛生面から、夏場は和えものやサラダに、マヨネーズを使うのを控えています。代わりによく使用するのが「からし」や「カレー粉」です。酢とからしは相性が良く、酢をベースにしたドレッシングに少量加えると、辛みは引き立たず、さわやかな香りがプラスされます。また、カレードレッシングも人気で、食欲の落ちやすいこの時期にピッタリです! ぜひ、ご家庭でも試してみてください!

- ★カレードレッシング 作りやすい分量★
- 酢 大さじ2
 - しょうゆ 大さじ1
 - サラダ油 大さじ1
 - 塩 小さじ1/3
 - カレー粉 小さじ1/3

15日(木) 新潟県産のマダラが登場します!

県産のおいしいマダラフライに、香ばしいごまソースをかけていただきます。脂のつたふっくらやわらかい身を堪能してください★

セレクト給食を実施します

20日(火)は、3種類のデザートの中から、自分で食べたいものを選ぶ「セレクトデザート」です。みなさんは、どれを選びましたか?お楽しみに!!



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、夏のっぺい汁が登場します! 探してみてくださいね。



「クックパッド三条市のキッチン」で、くじら汁の作り方を紹介しています!



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。