



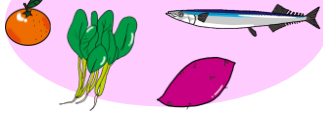
和食の良さを知ろう ①

今年も残すところあと1か月になりました。毎日寒い日が続き、体調をくずしやすい季節です。かせをひかないように規則正しい生活を送り、年末・年始を元気に過ごしましょう。

和食文化の4つの特徴

和食文化の特徴は、①地域に根ざした多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達していること、②一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること、③自然の美しさや四季を食事場で表現すること、そして、④年中行事と密接にかかわっていることなどです。「和食：日本人の伝統的な食文化」は、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



バランスがよく、健康的な食生活



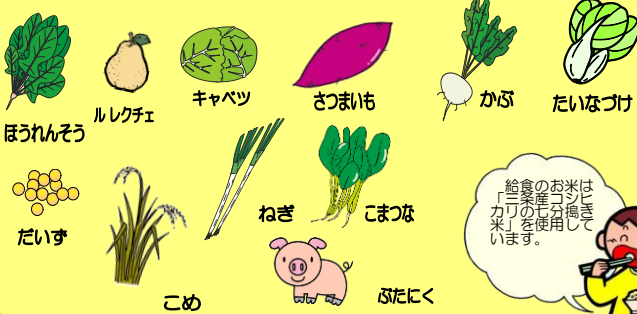
自然の美しさの表現



年中行事とのかかわり



12月の三条産品



給食のお米は「三条産品」の七分づき米を使用しています。

美しい和食の作法

あいさつ



「いただきます」は「食べ物の命をいただく」こと、食べ物への感謝の言葉。「御馳走さま(ごちそうさま)」は作ってくれた人たちへの感謝。どちらも外国語では訳せない、日本が誇る食文化です。

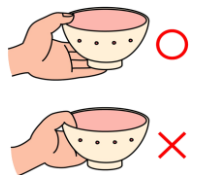
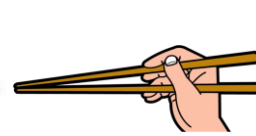
こうちゅうちょうみ *口中調味*



ごはんとおかずを交互に食べて、口の中で味の「調和」を楽しむことです。口に食べ物を入れたままの会話は禁物です。しっかりと飲みこんでから食事の場に合う会話をしましょう。

正しい姿勢や持ち方

体を食卓の端からこぶし1個分離して背筋を伸ばして座り、器を手で持って食べるのが基本です。器の内側に親指が入らないように、器の縁をおさえるように持ちます。



姿勢

はしの持ち方

食器の持ち方

和食の基本「一汁三菜」を知ろう

昔ながらの日本の食事は、「一汁三菜」が基本になっています。一汁三菜とは、ご飯に汁物、おかず3種(主菜1品、副菜2品)で構成された献立のことです。給食では、塩分等に配慮し、主食・主菜・副菜・汁物と4品のことが多いですね。

副菜

主菜



主食・主菜・副菜・汁物はそれぞれ大切な働きをしています。おせんの形でしっかりと食べましょう。



12月3日 にいがた和牛が登場します!

この度、県や地元精肉店の協力により、子どもたちに新潟県産のおいしい農畜産物を味わってもらおう取組の一環として、にいがた和牛を給食で使用いたします。ブルコギという料理で登場しますので、ぜひ、味わってみてください。



にいがた和牛は、肉のうまみ、脂の風味と甘み特徴のおいしい牛肉です!

日	火	水	木	金
1	2	3	4	
こんだて	12月の給食の予定			
22日(火)	小学校 給食最終日			
24日(木)	中学校 給食最終日			
エネルギー				
たんぱく質				
塩分				
あか				
みどり				
き				
1	ルレクチェ ひじきとだいずのサラダ むぎごはん さつまいものポーク ストロガノフ	れんこんきんぴら マスのしおやき ミルメーク ごはん はくさいとくるまふのみそしる	ごまつナムル にいがたわぎぎゅうのブルコギ むぎごはん なめこのスープ	いそマヨネーズあえ かぼちゃコロツケ ごはん おでん
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
小 724 kcal 中 861 kcal	小 641 kcal 中 753 kcal	小 653 kcal 中 779 kcal	小 733 kcal 中 900 kcal	
小 23.7 g 中 27.2 g	小 25.6 g 中 30 g	小 24 g 中 28 g	小 21.8 g 中 26.2 g	
小 2.5 g 中 3 g	小 2.9 g 中 3.4 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.5 g	
ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず ハム チーズ	ぎゅうにゅう マス ぶたにく なた みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ ハム かまぼこ	ヨーグルト ぶたにく かつおぶし ちくわ とりにく たこボール がんもどき あつあげ こんが うずらたまご	
にんじん たまねぎ にんにく きゅうり グリーンピース マッシュルーム キャベツ トマト ルレクチェ	にんじん れんこん いんげん はくさい ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ にら しょうが ねぎ にんにく りんご ごまつな もやし だいこん はくさい なめこ えのきたけ	にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ ぶなしめじ コーン たいこん ほうれんそう	
むぎごはん さつまいも あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	ごはん ごま あぶら さとう くるまふ ミルメーク	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	ごはん パンこ こむぎこ かたくりこ さとう あぶら ソンエツグマヨネーズ さいとも	

★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。



和食の良さを知ろう ②

新潟の気候風土は米作りに適しています。そのため、日本一と言われるおいしいお米ができるのです。いつもおいしいごはんが食べられるわたしたちは幸せですね。ごはんを主食とした食事で健康に過ごしましょう。

ごはんを食べるといいことたくさん

エネルギーのもと

ごはんには、体や脳のエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。ごはんを食べると、勉強や運動に集中できる状態になります。炭水化物の他にも、たんぱく質や無機質などが、バランスよく含まれています。

どんなおかずとも相性バッチリ

ごはんは、和・洋・中どのようなおかずとも相性が良く、自然と栄養バランスのとれた献立を作ることができます。また、ごはんは、おかずと一緒に食べることで、食感や味の幅も広がり、味わい深くなります。

太りにくい

ごはんは粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹持ちが良く、お菓子などの間食の食べすぎを防いでくれます。つまり太りにくい食べ物です。

便秘になりにくい

腸の動きを調える難消化性でんぷんを含んでおり、便秘を防ぎます。

	月	火	水	木	金
こんだて	7 ちくさあえ サバのカレー みかん ごはん さといも ぶたにくの ごまみそに	8 ようふうしらあえ たまごやき ごはん すきやき ふうに	9 ひじきのカレー しいため ししゃもフリッター レアチーズいちご ごはん さつまいもの ピリカラ とんじる	10 だいがくかぼちゃ ぶたにくのしぐれに *むぎごはんはに かけるとおいしいよ ごはん むぎごはん たらじる	11 ブロッコリーのピクルス ハンバーグ ヨーグルト ごはん コーンライス かぶと ホタテの クリームに
ドリンクタイム	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	中のみぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	
エネルギー	小 686 kcal 中 810 kcal	小 699 kcal 中 825 kcal	小 582 kcal 中 888 kcal	小 713 kcal 中 848 kcal	小 635 kcal 中 765 kcal
たんぱく質	小 29.5 g 中 34.8 g	小 28 g 中 32.5 g	小 17.7 g 中 29.2 g	小 31 g 中 36.3 g	小 22.7 g 中 27.6 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゆう サバ たまご あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう たまご ハム だいず やきどうふ ぶたにく	中のみぎゅうにゆう シヤモ ひじき ぶたにく とうふ チーズ こんぶ	ぎゅうにゆう ぶたにく ちりめんじゃこ ひじき タラ とうふ みそ	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく こんぶ ホタテ ベーコン なまクリーム ヨーグルト
みどり	にんじん しょうが こまつな もやし だいこん まいたけ いんげん みかん	にんじん れんこん ほうれんそう キャベツ はくさい しゆんぎく ねぎ えのきたけ たけのこ しいたけ	にんじん コーン たまねぎ にんにく いんげん ぶなしめじ はくさい だいこん ねぎ しょうが	にんじん しょうが ごぼう かぼちゃ だいこん はくさい ねぎ えのきたけ パセリ	にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ かぶ ぶなしめじ パセリ
き	ごはん さとう さといも あぶら ごま	ごはん さとう かたくりこ ごま ノンエッグマヨネーズ あぶら くるまふ	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら さとう さつまいも	むぎごはん あぶら さとう ごま みずあめ	ごはん さとう かたくりこ あぶら じやがいも こむぎこ
こんだて	14 はくさいづけ さつまいもとレバーのアーモンドカクテル ごはん うちまめいり みそしる	15 とりにくとわかめのごまあえ サケのみそマヨやき ごはん さわにわん	16 はるさめサラダ ギョウザ(2こ) みかん いりこなめし たいなの たまごスープ	17 のりずあえ タラのあげだしふう ごはん はくさいなべ	18 カラフルサラダ てりやきチキン おたのしみデザート ごはん カレーピラフ かぶいり ミネストローネ
ドリンクタイム	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	
エネルギー	小 659 kcal 中 780 kcal	小 598 kcal 中 710 kcal	小 658 kcal 中 776 kcal	小 618 kcal 中 733 kcal	小 627 kcal 中 745 kcal
たんぱく質	小 25 g 中 28.6 g	小 27.3 g 中 32.1 g	小 23.4 g 中 27 g	小 28.8 g 中 33.7 g	小 22 g 中 26.2 g
塩分	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.7 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうにゆう ぶたレバー みそ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゆう サケ みそ わかめ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく ハム シラス とうふ たまご	ぎゅうにゆう タラ マグロ のり なると やきどうふ ぶたにく	ベーコン とりにく マグロ チーズ だいず ウインナー
みどり	にんじん しょうが はくさい きゅうり しそのみ だいこん こまつな ねぎ ぶなしめじ	にんじん きゅうり もやし ごぼう こまつな えのきたけ きりぼしだいこん しいたけ	にんじん だいこんな キャベツ たまねぎ にら きゅうり もやし みかん はくさい ねぎ しょうが たいな しいたけ たけのこ	にんじん だいこん ほうれんそう もやし コーン はくさい しょうが にんにく ねぎ えのきたけ しいたけ	にんじん たまねぎ にんにく コーン トマト キャベツ ブロッコリー カリフラワー かぶ はくさい セロリ しろういんげんまめ
き	ごはん かたくりこ こめこ さつまいも あぶら アーモンド さとう ごま	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	ごはん さとう ごま こむぎこ あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん バター あぶら さとう じやがいも オリーブオイル ケーキ
こんだて	21 ゆずのかおりあえ いかにかりんあげ りんご ごはん ほうとうじる	22 やさいたっぷりとくせいソース ヒレかつ(2まい) *むぎごはんは、とっしょにたべよう ようふうかつどん (むぎごはん) はくさいの コンソメスープ	23 かんきつだもの(みかんのなかま) プリとだいこんのうまに たまごみそ*ごはんにかけてたべよう ごはん しおちゃんご ふへスープ	24 パンキンサラダ くるまふのグラタン ごはん ツナカレー ピラフ ポトフ	三條 フレッシュ通信 1日(火)の果物は、三 条産のルレクチェです。1 0月頃、まだ果皮が緑色う ちに収穫します。その後4 0日間は、冷蔵庫に保存 し、追熟させます。 農家の方が愛情を込めて、 丁寧に育てたルレクチェの 香りと甘み、舌触りを味わ いましょう。
ドリンクタイム	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	中のみぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	
エネルギー	小 671 kcal 中 789 kcal	小 646 kcal 中 790 kcal	小 - kcal 中 777 kcal	小 - kcal 中 824 kcal	
たんぱく質	小 26.3 g 中 30.3 g	小 24.7 g 中 29.7 g	小 - g 中 29.8 g	小 - g 中 30.3 g	
塩分	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 - g 中 2.6 g	小 - g 中 3.5 g	
あか	ぎゅうにゆう イカ ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう ぶたにく ウインナー	中のみぎゅうにゆう たまご みそ プリ とりにく	ぎゅうにゆう マグロ ぶたにく チーズ ハム ウインナー	
みどり	にんじん しょうが だいこん きゅうり ゆず かぼちゃ ごぼう はくさい ねぎ ぶなしめじ りんご	にんじん たまねぎ にんにく いんげん はくさい ブロッコリー マッシュルーム	にんじん だいこん いんげん しょうが はくさい にら ねぎ えのきたけ にんにく かんきつだもの	にんじん たまねぎ にんにく コーン トマト かぼちゃ きゅうり ほしどう かぶ はくさい フロッコリー マッシュルーム	
き	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう ほうとうめん	むぎごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう	ごはん さとう かたくりこ あぶら くるまふ	ごはん バター くるまふ あぶら じやがいも ノンエッグマヨネーズ	

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。

給食だよりは三條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。