



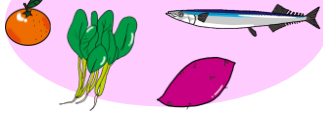
和食の良さを知ろう ①

今年も残すところあと1か月になりました。毎日寒い日が続く、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の場で表現すること、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



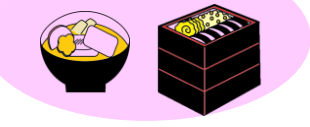
バランスがよく、健康的な食生活



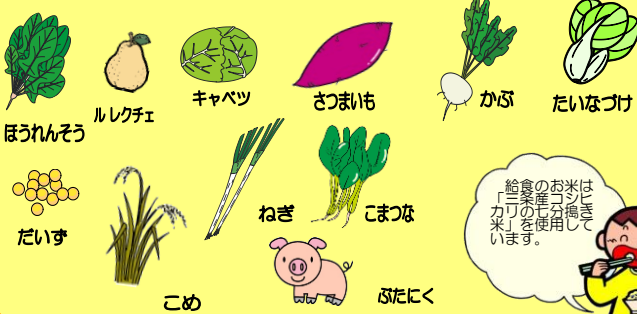
自然の美しさの表現



年中行事とのかかわり



12月の三条産品



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。

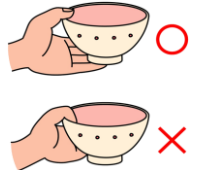
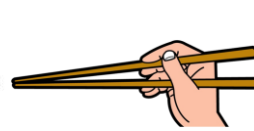
こうちゅうちょうみ *口中調味*



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22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、脂の風味と甘みの特徴のおいしい牛肉です!

目		火		水		木		金	
1		2		3		4		5	
こんだて 2日(水) 4年なし 11日(金) 後期課程なし 24日(木) 全校給食最終日 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	今月の予定 2日(水) 4年なし 11日(金) 後期課程なし 24日(木) 全校給食最終日	1 たくあんあえ ぶたはくとさつまいものあげに ごはん あさりとおみそ ほうれんそうのみそしる	2 ごぼうサラダ かますのしょうがやき ごはん しおとりじる	3 フレンチサラダ ハンバーグバーベキューソース ごはん ポテトスープ	4 もやしときくらげのいためもの さげのさいきょうやき ごはん おでん	5 もやしときくらげのいためもの さげのさいきょうやき 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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
		前期 744 kcal 後期 884 kcal	前期 678 kcal 後期 797 kcal	前期 645 kcal 後期 779 kcal	前期 600 kcal 後期 746 kcal	前期 600 kcal 後期 746 kcal	前期 600 kcal 後期 746 kcal	前期 600 kcal 後期 746 kcal	前期 600 kcal 後期 746 kcal
		前期 29 g 後期 34 g	前期 30.7 g 後期 36.2 g	前期 26.6 g 後期 31.6 g	前期 30 g 後期 36.4 g	前期 30 g 後期 36.4 g	前期 30 g 後期 36.4 g	前期 30 g 後期 36.4 g	前期 30 g 後期 36.4 g
		前期 2.6 g 後期 2.9 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 2.5 g 後期 3.1 g	前期 2.7 g 後期 3.1 g	前期 2.7 g 後期 3.1 g	前期 2.7 g 後期 3.1 g	前期 2.7 g 後期 3.1 g	前期 2.7 g 後期 3.1 g
	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とうふ あさり みそ	ぎゅうにゅう かます ツナ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりにく だいず かまぼこ	さげ ぶたにく がんもどき こんぶ ちくわ うずらたまご ヨーグルト	さげ ぶたにく がんもどき こんぶ ちくわ うずらたまご ヨーグルト	さげ ぶたにく がんもどき こんぶ ちくわ うずらたまご ヨーグルト	さげ ぶたにく がんもどき こんぶ ちくわ うずらたまご ヨーグルト	さげ ぶたにく がんもどき こんぶ ちくわ うずらたまご ヨーグルト	
	しょうが キャベツ きゅうり にんじん しそのみ たくあん	ごぼう きゅうり キャベツ にんじん だいこん こまつな	たまねぎ にんにく りんご レモン キャベツ きゅうり	もやし こまつな きくらげ ピーマン だいこん にんじん	もやし こまつな きくらげ ピーマン だいこん にんじん	もやし こまつな きくらげ ピーマン だいこん にんじん	もやし こまつな きくらげ ピーマン だいこん にんじん	もやし こまつな きくらげ ピーマン だいこん にんじん	
	ほうれんそう だいこん ねぎ しめじ こめ かたくりこ あぶら さつまいも	しめじ しいたけ ねぎ みかん こめ ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも	

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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。



2020年

12月 きゅうしよくだより ②

大崎学園調理場
Tel (38) 3113
Fax (38) 3133

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、食感や食味の幅も広がり、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 のりナッツあえ あまからチキンカツ ごはん とんじる	8 ツナサラダ だしまきたまご わかめごはん いもにじる	9 しそのみあえ やきにくどんのぐ ごはん きこのみそしる	10 なつとうのごさいあえ ししゃもフリッター2個 ごはん きりぼしだいごんのさわにわん	11 ル・レクチェ ひじきとだいずのサラダ むぎごはん ポークカレー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	前期なし・後期のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	前期 719 kcal 後期 851 kcal	前期 667 kcal 後期 785 kcal	前期 578 kcal 後期 839 kcal	前期 665 kcal 後期 785 kcal	前期 704 kcal 後期 841 kcal
たんぱく質	前期 31.2 g 後期 36.1 g	前期 28.9 g 後期 33.6 g	前期 25.8 g 後期 37.4 g	前期 26.4 g 後期 31.1 g	前期 18.2 g 後期 22.1 g
塩分	前期 2.7 g 後期 3.3 g	前期 3.1 g 後期 3.7 g	前期 2.2 g 後期 2.9 g	前期 2.5 g 後期 2.9 g	前期 3.2 g 後期 3.9 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこのり ぶたにくとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ たまご ツナ あつあげ ぶたにく	後:ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ チーズ	ぎゅうにゅう ししゃも なつとう ひじき ぶたにく	のむヨーグルト ぶたにく ひじき だいず ツナ
みどり	にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん ねぎ しめじ ごぼう	こまつな キャベツ にんじん コーン ねぎ はくさい しいたけ	たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん しそのみ しめじ なめこ まいたけ こまつな	にんじん のざわな たくあん しそのみ きりぼしだいごん ねぎ ごぼう しいたけ えのきたけ きぬさや	にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり ル・レクチェ
き	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとうアーモンド じゃがいも	こめ さとう あぶら さといも	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ こむぎこ あぶら こま	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう
こんだて	14 れんこんきんぴら いかのかりんあげ ごはん こじる	15 あぶらあげのごますあえ べにますしおやき ごはん くるまふのみそしる	16 ごまつナムル にくしゅうまい2こ ごはん マーボー豆腐	17 キャベツのゆかりあえ たら柠檬ソース ごはん とうにゅうなべ	18 クリスマスサラダ てりやきチキン クリスマスケーキ カレーピラフ ミネストローネ
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	
エネルギー	前期 677 kcal 後期 784 kcal	前期 644 kcal 後期 762 kcal	前期 675 kcal 後期 833 kcal	前期 611 kcal 後期 751 kcal	前期 563 kcal 後期 737 kcal
たんぱく質	前期 29.2 g 後期 32.7 g	前期 31.3 g 後期 36.7 g	前期 26.1 g 後期 32 g	前期 27 g 後期 32 g	前期 22.9 g 後期 29.2 g
塩分	前期 2.7 g 後期 3 g	前期 2 g 後期 2.5 g	前期 2.8 g 後期 3.5 g	前期 1.7 g 後期 2.3 g	前期 3 g 後期 3.8 g
あか	ぎゅうにゅう いか さつまあげ あつあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう ます あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう たら とりにく とうふ とうにゅう	とりにく ツナ ウィナー
みどり	れんこん にんじん たけのこ いんげん だいこん ねぎ しめじ こまつな	こまつな もやし にんじん だいこん	たまねぎ こまつな もやし にんじん きゅうり ねぎ たら たけのこ しいたけ	レモン キャベツ きゅうり にんじん ゆかり はくさい ねぎ えのきたけ ほうれんそう	たまねぎ にんじん マッシュルーム プロコラー カリフラワー コーン パプリカ セロリ トマト
き	こめ あぶら さとう	こめ さとう こま ごまあぶら くるまふ じゃがいも	こめ こむぎこ かたくりこ さとう ごまあぶら	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ さとう あぶら マカロニ ケーキ
こんだて	21 ゆずドレッシングサラダ さばのごまみそだれ ごはん かぼちゃのみそしる	22 はくさいのこんぶづけ にいがたわぎゅうのブルコギ ごはん ちゅうがスープ	23 コーンおひたし たれつきカツ ごはん けんちんじる	24 みかん きりぼしだいごんのサラダ むぎごはん ハヤシライス	三條 フレッシュ通信 11日(金)の果物は、三條産のルレクチェです。10月頃、まだ果皮が緑色うちに収穫します。その後40日間ほど、冷暗所に保存し、追熟させます。
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	前期なし・後期のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	前期 707 kcal 後期 845 kcal	前期 687 kcal 後期 813 kcal	前期 585 kcal 後期 845 kcal	前期 709 kcal 後期 840 kcal	
たんぱく質	前期 28.5 g 後期 33.2 g	前期 26.3 g 後期 30.2 g	前期 22.9 g 後期 34.4 g	前期 20.8 g 後期 23.7 g	
塩分	前期 2.5 g 後期 3 g	前期 2.4 g 後期 2.8 g	前期 1.7 g 後期 2.2 g	前期 3.1 g 後期 3.8 g	
あか	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きゅうり こんぶ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	ぶたにく なまクリーム ツナ ぎゅうにゅう	
みどり	しょうが キャベツ こまつな にんじん ゆず かぼちゃ はくさい たまねぎ まいたけ ねぎ	たまねぎ エリンギ にはくさい きゅうり にんじん キャベツ ねぎ えのきたけ しなちく	こまつな もやし コーン だいこん にんじん ごぼう ねぎ きぬさや しいたけ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム しょうが にんにく きりぼしだいごん きゅうり みかん	
き	こめ さとう ごま あぶら	こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ はるさめ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう さといも	こめ むぎ じゃがいも あぶら ハヤシライス	

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

給食だよりは三條市ホームページの子育て・教育→学校→学校給食からご覧いただけます。