



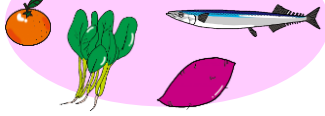
和食の良さを知ろう ①

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。

多様な新鮮な食材と素材の味わいを活用



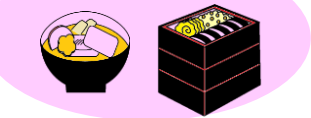
バランスがよく、健康的な食生活



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。

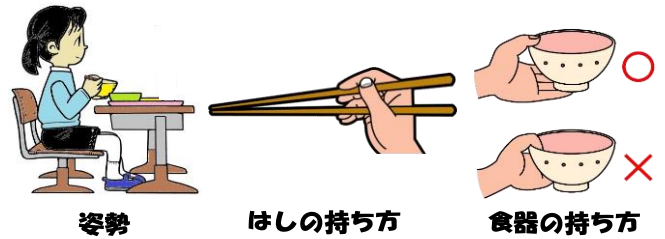
こうちゅうちょうみ *口中調味*



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。

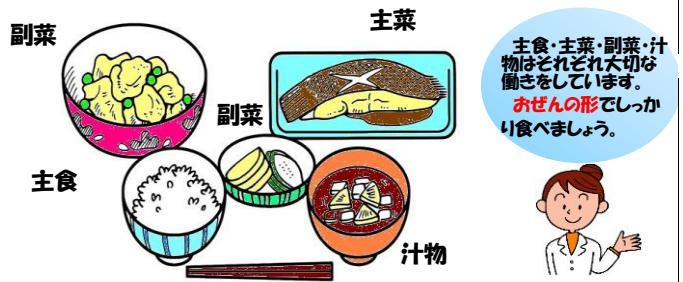
正しい姿勢や持ち方

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。



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。



12月21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畜産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、脂の風味と甘みが特徴のおいしい牛肉です!

月		火		水		木		金	
こんだて 2日(水) 月岡小なし 3日(木) 井栗小5年生なし 7日(月) 井栗小5・6年生なし 22日(火) 井栗小給食最終日 23日(水) 西館田小・旭小 ・保内小給食最終日 24日(木) 月岡小・本成寺中・第四中給食最終日	今月の予定 2日(水) 月岡小なし 3日(木) 井栗小5年生なし 7日(月) 井栗小5・6年生なし 22日(火) 井栗小給食最終日 23日(水) 西館田小・旭小 ・保内小給食最終日 24日(木) 月岡小・本成寺中・第四中給食最終日		1 とりにくとやさしいあえもの さばのみそだれかけ ごはん わかめじる	2 ツナサラダ マーボーどんのぐ あおりのごさかな ごはん チンゲンサイとあさりのスープ	3 ごまおひたし ダレつきチキンカツ ごはん すましじる	4 ちゅうかサラダ しゅうまい ちゅうかめん カレーラーメン ふうスープ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	小 670 kcal	中 791 kcal	小 631 kcal	中 742 kcal	小 663 kcal	中 801 kcal	小 745 kcal	中 918 kcal	
	小 255 g	中 29.4 g	小 24.4 g	中 27.8 g	小 30.4 g	中 35.4 g	小 26 g	中 31.6 g	
	小 2.4 g	中 2.7 g	小 2.9 g	中 3.2 g	小 2.3 g	中 2.6 g	小 3.7 g	中 4.1 g	
	ぎゅうにゅう さば みそ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	ぎゅうにゅう ささみ かつおぶし	ぶたにく だいず のむヨーグルト	とりにく わかめ	みそ ツナ あさり かたくちいわし	とうふ なた	ぶたにく だいず のむヨーグルト	
	しょうが こまつな もやし	もやし たまねぎ にんじん	ごまつな キャベツ にんじん	もやし たまねぎ にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり	だいこん きぬさや	ごまつな ねぎ ほししいたけ	ごまつな ねぎ ほししいたけ	
	たまねぎ にんじん なめこ	にんにく チンゲンサイ メンマ きくらげ	ごまつな キャベツ にんじん	ごまつな ねぎ ほししいたけ	にんにく キャベツ あかピーマン	ごまつな ねぎ ほししいたけ	しょうが にんにく キャベツ あかピーマン	しょうが にんにく キャベツ あかピーマン	
	こめ さとう かたくりこ	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ こむぎこ パンこ あぶら	ちゅうかめん じゃがいも こむぎこ	ごまあぶら じゃがいも	こめ さとう	あぶら さとう	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。



2020年

12月 きゅうしょくだより ②

嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031

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。そのため腹持ちがよく、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 かいそうサラダ ハンバーグ・オニオンソース ミルクデザート ごはん ポトフ 旭小希望献立	8 はるさめのオイスターソースいため メバルのたつたあげ ごはん だいごんのみそしる	9 こんぶあえ いかのびりからやき ごはん さといものうまに	10 かふうあえ とりにくとぎつまいものあげに ごはん なめこのスープ	11 ルレクチェ きりほしだいこんサラダ ごはん ハヤシライス
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 680 kcal 中 810 kcal	小 662 kcal 中 784 kcal	小 540 kcal 中 799 kcal	小 691 kcal 中 813 kcal	小 562 kcal 中 744 kcal
たんぱく質	小 25 g 中 29.9 g	小 24.5 g 中 28.8 g	小 22.9 g 中 33.9 g	小 25.1 g 中 29.2 g	小 18.5 g 中 21.5 g
塩分	小 3.1 g 中 3.4 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたひきく ぎゅうひきく わかめ いたかまぼこ ウィナー	ぎゅうにゅう メバル ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	中ぎゅうにゅう いか しおこんぶ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう とりにく いたかまぼこ とうふ	ぶたにく ひじき ツナ
みどり	たまねぎ キャベツ にんじん かぶ セロリ	もやし にんじん いら しょうが だいごん こまつな ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ いんげん しょうが にんにく	しょうが パセリ キャベツ きゅうり にんじん なめこ はくさい えのきたけ みつば	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが きりほしだいこん きゅうり ルレクチェ
き	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら はるさめ	こめ さといも ごまあぶら さとう	こめ かたくりこ こめ あぶら さつまいも さとう	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら
こんだて	14 のりずあえ ぶたにくとあつあげのキムチいため ごはん もずくスープ	15 たくあんあえ こうやどうふのにくみそに ごはん きのこのさわにわん	16 しらたきのツルツルいため あかうおのしおこうじやき ごはん はくさいのみそしる	17 おからサラダ あつやきたまご みかん わかめごはん ごもくみそスープ	18 ゆかりあえ たら柠檬ソース チーズ ごはん はくさいなべ 食育の日・旬を食べよう献立
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	小 592 kcal 中 752 kcal	小 632 kcal 中 762 kcal	小 588 kcal 中 741 kcal	小 678 kcal 中 825 kcal	小 557 kcal 中 742 kcal
たんぱく質	小 23.4 g 中 27.1 g	小 22.1 g 中 25.9 g	小 24.8 g 中 28.6 g	小 24.5 g 中 28.7 g	小 21.4 g 中 26.4 g
塩分	小 2.6 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 3.1 g 中 3.5 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ のり もずく とうふ いたかまぼこ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりひきにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう あかうお ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ たまご おから ツナ とりひきにく みそ	たら ぶたにく とうふ チーズ
みどり	たまねぎ もやし いら はくさいキムチ しょうが にんにく こまつな にんじん えのきたけ	たまねぎ にんじん ほししいたけ いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり たくあん まいたけ えのきたけ だいごん ごぼう みつば	もやし にんじん いら はくさい こまつな ねぎ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし いら ねぎ ほししいたけ メンマ しょうが にんにく みかん	キャベツ きゅうり にんじん はくさい みずな ねぎ ほししいたけ えのきたけ しょうが にんにく レモン
き	こめ ごまあぶら かたくりこ	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう ごま	こめ あぶら	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ	こめ かたくりこ あぶら さとう
こんだて	21 ゆずふうみあえ にいがたわぎゅうのブルコギ ごはん がぼちやもちスープ 冬至献立	22 クリスマスサラダ てりやきチキン クリスマスデザート カレーピラフ あわゆきスープ お楽しみ献立	23 わかめのサラダ えびカツ じゃこなぶりかけ ごはん あおなのみそしる	24 こんにゃくサラダ さけのみそマヨネーズやき ごはん しおちゃんこふうスープ	
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 641 kcal 中 757 kcal	小 678 kcal 中 984 kcal	小 663 kcal 中 781 kcal	小 628 kcal 中 757 kcal	
たんぱく質	小 25 g 中 28.9 g	小 24.7 g 中 36.6 g	小 26.2 g 中 30.1 g	小 28.7 g 中 33.5 g	
塩分	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.6 g 中 3 g	小 2.6 g 中 3 g	
あか	ぎゅうにゅう とり ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう とりにく チーズ らんぱく かまぼこ とうふ	中ぎゅうにゅう えび わかめ とりにく とうふ あぶらあげ みそ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう さけ みそ いたかまぼこ とりにく	
みどり	たまねぎ エリンギ いら しょうが にんにく こまつな もやし コーン キャベツ にんじん まいたけ	キャベツ ブロッコリー きピーマン あかピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう	キャベツ にんじん こまつな だいごん	たまねぎ しめじ もやし きゅうり にんじん はくさい いら まいたけ しょうが にんにく	
き	こめ あぶら さとう かたくりこ かぼちやもち	こめ むぎ あぶら さとう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも ごま	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう こま くるまふ	

三条フレッシュ通信

11日(金)の果物は、三条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。

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→学校給食からご覧いただけます。