



## 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



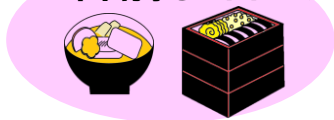
#### バランスがよく、健康的な食生活



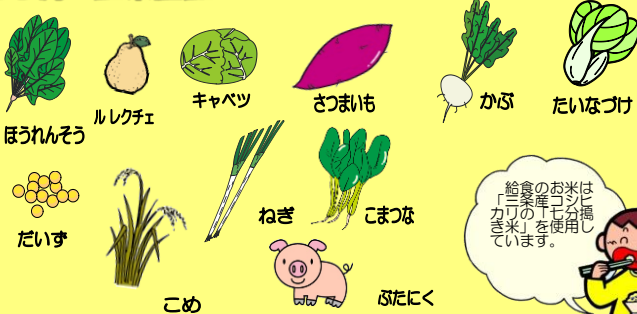
#### 自然の美しさの表現



#### 年中行事とのかかわり



### 12月の三条産品



### 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。

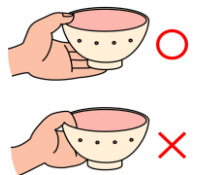
#### こうちゅうちょうみ \*口中調味\*



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。



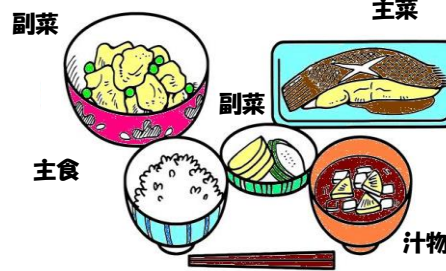
姿勢

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。



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農畜産物を味わってもら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!

目		火		水		木		金	
1		2		3		4		5	
<b>こんだて</b> <b>今月の予定</b> 2学期最終日 小学校 22日(火) 中学校 24日(木)	いそかあえ あまからチキンカツ		ごぼうサラダ かますしょうがやき		たくあんあえ ぶたにくとさつまいものあげに		ルレクチェ ひじきとだいたいのサラダ 中学のみチーズ		おちゃ
	ごはん とんじる		ごはん しおとりじる		ごはん もずくじる		むぎごはん ポークカレー		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	小 669 kcal 中 788 kcal	小 633 kcal 中 750 kcal	小 698 kcal 中 825 kcal	小 532 kcal 中 700 kcal					
	小 27.6 g 中 32 g	小 26.5 g 中 31.1 g	小 24.3 g 中 27.9 g	小 14.1 g 中 20 g					
小 2.3 g 中 2.6 g	小 1.6 g 中 1.9 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.3 g						
ぎゅうにゅう、とりこ、かまぼこ、のり、ぶたにく、とうふ、みそ		ぎゅうにゅう、かます、ツナ、とりこ、あぶらあげ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、もずく、あぶらあげ、とうふ、みそ		ぶたにく、ひじき、だいず、ハム、チーズ			
こまつな、きやべつ、とうもろこし、たいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ		ごぼう、きゅうりにんじん、きやべつ、たいこん、こまつな、ねぎ		きやべつ、きゅうりにんじん、たくあん、ねぎ、こまつな、えのきたけ		にんじん、たまねぎ、りんご、トマト、きゅうり、きやべつ、とうもろこし、ルレクチェ			
こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎ		こめ、ノンエッグマヨネーズ、あぶら、じゃがいも		こめ、かたくりこ、さつまいも、あぶら、さとう、じゃがいも		こめ、むぎ、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。



2020年

# 12月 きゅうしよくだより ②

嵐南小学校調理場  
Tel (33) 2124  
Fax (33) 2125

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。

## 和食の良さを知ろう ②

### \*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 わふうツナサラダ たまごやき ごはん いもにじる	8 れんこんきんぴら いかのかりんあげ ごはん こじる	9 しそのみあえ やきにくどんのぐ ミルクゼリー ごはん きのこじる	10 しょうゆフレンチ ハンバーグのバーベキューソースかけ ごはん ポテトスープ	11 ひじきナッツあえ さけのさいきょうやき ごはん おでん
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中学のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 644 kcal 中 756 kcal	小 647 kcal 中 766 kcal	小 506 kcal 中 752 kcal	小 643 kcal 中 775 kcal	小 605 kcal 中 727 kcal
たんぱく質	小 27.7 g 中 32.1 g	小 26.9 g 中 31.1 g	小 20.9 g 中 31.8 g	小 24.8 g 中 29.6 g	小 27.9 g 中 33.2 g
塩分	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.6 g 中 2.9 g
あかみどり	ぎゅうにゅう、たまご、ツナ、ぶたにく、あつあげ	ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく、あぶらあげ、だいず、みそ	ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぎゅうにゅう、ハム、ベーコン	ぎゅうにゅう、さけ、みそ、ひじき、がんもどき、さつまあげ、ちくわ、こんぶ
き	こめ、さいと、さとう	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、きゃべつ、きゅうり、にんじん、しそのみ、まいたけ、しめじ、なめこ、ねぎ、こまつな、りんご	りんご、レモン、ほうれんそう、きゃべつ、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム	こめ、さとう、あぶら、アーモンド、さいと
こんだて	14 こまつナムル しゅうまい ごはん マーボー豆腐	15 なつとうのごさいあえ ししゃもフリッター ごはん きりぼしだいこんのさわにわん	16 ツナコーンサラダ だいずいりドライカレー りんご むぎごはん かぶのコンソメスープ	17 うめおかかあえ さんまじょうがに ごはん くるまふのみそじる	18 きゃべつのかき揚げあえ たららのレモンソース ヨーグルト ごはん たいないりたまごスープ
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 535 kcal 中 826 kcal	小 660 kcal 中 776 kcal	小 574 kcal 中 845 kcal	小 628 kcal 中 743 kcal	小 543 kcal 中 700 kcal
たんぱく質	小 21.2 g 中 34.3 g	小 23.6 g 中 26.7 g	小 18.8 g 中 29.8 g	小 24.8 g 中 28.8 g	小 21.8 g 中 27.5 g
塩分	小 2.2 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.7 g 中 3.6 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.8 g
あかみどり	ぶたにく、ハム、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ししゃも、だいず、なつとう、ひじき、ぶたにく、かまぼこ	ぶたにく、だいず、チーズ、ツナ、ベーコン	ぎゅうにゅう、さんま、ハム、かつおぶし、ぶたにく、とうふ、わかめ、みそ	たらら、ぶたにく、とうふ、たまご、ヨーグルト
き	こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、しいたけ、たけのこ、チンゲンサイ、たまねぎ	にんじん、きゅうり、こまつな、のさわな、しそのみ、たくあん、ごぼう、きりぼしだいこん、えのきたけ、ねぎ	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、きゅうり、とうもろこし、かぶ、マッシュルーム、さやえんどう、りんご	りんご、うめ、だいこん、えのきたけ、ねぎ、しょうが	レモン、きゃべつ、きゅうり、にんじん、しいたけ、たいな、はくさい、ねぎ、あかじそ
き	こめ、さとう、こまあぶら、あぶら、かたくりこ、こむぎこ	こめ、あぶら、こむぎこ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、じゃがいも	こめ、くるまふ	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ
こんだて	21 はくさいのこんぶづけ にいがたわぎゅうのブルコギいため ごはん かぼちゃのみそじる	22 クリスマスサラダ てりやきチキン 小学校のみクリスマスゼリー トマトピラフ かぼちゃクリームスープ	23 わかめサラダ チーズいりスパイシーまき みかん ごはん もやしのちゅうかスープ	24 ゆずドレッシングサラダ わふうカップミートローフ クリスマスケーキ ごはん すましじる	三條フレッシュ通信 4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。 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の甘み、舌触りを味わいましょう。
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 717 kcal 中 849 kcal	小 699 kcal 中 835 kcal	小 - kcal 中 848 kcal	小 - kcal 中 841 kcal	
たんぱく質	小 2.3 g 中 26.6 g	小 25.5 g 中 29.6 g	小 - g 中 29.1 g	小 - g 中 33.4 g	
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 3.3 g 中 4 g	小 - g 中 2.9 g	小 - g 中 3 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう、ぎゅうにゅう、こんぶ、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、とりこ、ツナ、ベーコン、なまクリーム	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、チーズ、わかめ、ハム、かまぼこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ツナ、とうふ、かまぼこ	
き	たまねぎ、エリンギ、にら、はくさい、きゅうり、にんじん、たくあん、ごぼう、かぼちゃ、だいこん、とうもろこし	トマト、グリーンピース、ブロッコリー、きゃべつ、きゅうり、あかピーマン、とうもろこし、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、マッシュルーム、小、いちご	たまねぎ、にんじん、きゃべつ、きゅうり、もやし、ねぎ、さやえんどう、みかん	にんじん、とうもろこし、えだまめ、たまねぎ、きゃべつ、ほうれんそう、ゆず、さやえんどう、えのきたけ、ねぎ、いちご	
き	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ、バター	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、こむぎこ、ごまはるまき	こめ、さとう、あぶら、こめこ	

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→学校給食からご覧いただけます。