



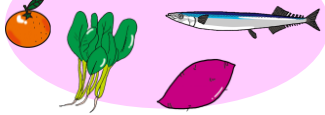
## 和食の良さを知ろう ①

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よう。

#### 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



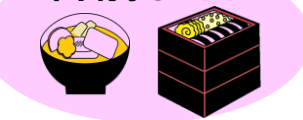
#### バランスがよく、健康的な食生活



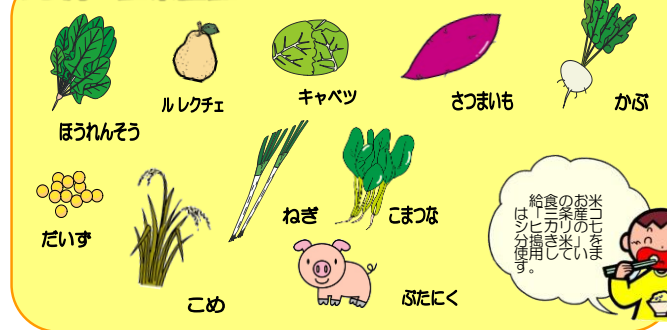
#### 自然の美しさの表現



#### 年中行事とのかかわり



### 12月の三条産品



### 12月22日 にいがた和牛が登場します！

この度、県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。フ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！

### 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。

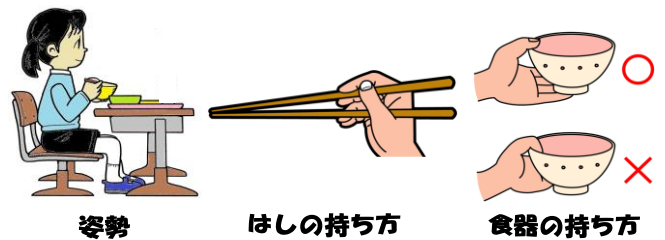
#### こうちゅうちょうみ \*口中調味\*



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。

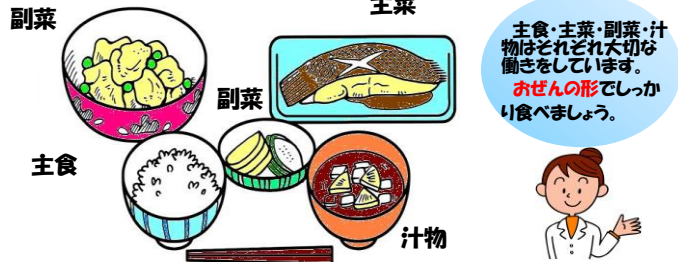
#### \*正しい姿勢や持ち方\*

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。



月		火		水		木		金									
<b>こんだて</b> 3日(木) 栄北小5年・6年なし 4日(金) 大面小4年なし 8日(火) 栄北小4年なし 11日(金) 栄中央小4年なし 23日(水) 栄北小・大面小 2学期給食最終日 24日(木) 栄中央小・栄中 2学期給食最終日	<b>今月の予定</b> 3日(木) 栄北小5年・6年なし 4日(金) 大面小4年なし 8日(火) 栄北小4年なし 11日(金) 栄中央小4年なし 23日(水) 栄北小・大面小 2学期給食最終日 24日(木) 栄中央小・栄中 2学期給食最終日	1	2	3	4	1	2	3	4								
		ごぼうサラダ めばるのやくみソース	フレンチサラダ ハンバーグバーベキューソース	たくあんあえ ぶたにくとさつまいものあげに	もやしのにじりからいため さけのさいきょうやき	ごはん	しおとりじる	ごはん	ポテトスープ	ごはん	あさりのみそしる	ごはん	いもにじる				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう											
		小 662 kcal	中 783 kcal	小 635 kcal	中 766 kcal	小 690 kcal	中 809 kcal	小 579 kcal	中 704 kcal	小 26.9 g	中 31.6 g	小 23.6 g	中 28.3 g	小 26.2 g	中 29.7 g	小 28.2 g	中 34.6 g
		小 2.1 g	中 2.5 g	小 2.7 g	中 3.2 g	小 2 g	中 2.3 g	小 2 g	中 2.1 g	小 2.1 g	中 2.5 g	小 2.7 g	中 3.2 g	小 2 g	中 2.3 g	小 2 g	中 2.1 g
		めばる、とりこ、とうふ、ぎゅうにゅう		ぶたにく、とりこ、ベーコン、ぎゅうにゅう		ぶたにく、だいず、とうふ、あさり、みそ、ぎゅうにゅう		さけ、みそ、ベーコン、ぶたにく、とうふ、ヨーグルト									
		にんじん、キャベツ、こまつな、だいこん、ごぼう、ねぎ		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、マッシュルーム		きゅうり、キャベツ、にんじん、たくあん、だいこん、ねぎ、ほうれんそう、ぶなしめじ		もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン									
		こめ、ノンエッグマヨネーズ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、さといも		こめ、さとう、あぶら、じゃがいも		こめ、さつまいも、あぶら、さとう、ごま		こめ、あぶら、さといも、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

栄養学校給食共同調理場  
Tel (45) 5084  
Fax (45) 5084

## 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 れんこんきんぴら いかのしおごうじカレーやき	8 ツナサラダ だしまきたまご	9 なっとうのごさいあえ ししゃものフリッター	10 しそのみあえ やきにくどんのぐ	11 パンパンジーサラダ ばるまき
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 614 kcal 中 724 kcal	小 626 kcal 中 723 kcal	小 612 kcal 中 878 kcal	小 617 kcal 中 728 kcal	小 608 kcal 中 775 kcal
たんぱく質	小 29.1 g 中 33.7 g	小 24 g 中 27.4 g	小 19.8 g 中 31 g	小 25.8 g 中 30 g	小 20.1 g 中 25.7 g
塩分	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.9 g 中 3.3 g	小 2 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.9 g 中 3.4 g
あか	いか、ぶたにく、とうふ、だいず みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	わかめ、たまご、ツナ、とうふ ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	ししゃも、なっとう、ひじき ぶたにく、中のみぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ、みそ あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ぶたにく とりく
みどり	れんこん、にんじん、ごぼう いんげん、だいこん	こまつな、キャベツ コーン、にんじん、たまねぎ	にんじん、のさわな ごぼう、たくあん、えのきたけ	たまねぎ、ピーマン、キャベツ、だいこん きゅうり、にんじん、しそ、まいたけ	にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ
き	はくさい、ねぎ こめ、さとう あぶら、じゃがいも	だいこん、ごぼう、ねぎ こめ、じゃがいも さとう	きりしまだいこん、こまつな こめ、あぶら、こむぎ かたくりこ、ごま、デザート	ぶなしめじ、なめこ、こまつな、ねぎ こめ、さとう、あぶら かたくりこ、じゃがいも	ちゅうかめん、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、じゃがいも、かたくりこ
こんだて	14 いそかあえ あまからチキンカツ	15 うめマヨあえ さんまのしょうがに	16 こまつナムル 七ゆうまい	17 キャベツのゆかりあえ たららのレモンソース	18 みかん ひじきとだいずのサラダ
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 636 kcal 中 757 kcal	小 642 kcal 中 762 kcal	小 635 kcal 中 780 kcal	小 619 kcal 中 733 kcal	小 596 kcal 中 731 kcal
たんぱく質	小 25.2 g 中 29.5 g	小 25.8 g 中 30.3 g	小 23.5 g 中 29 g	小 26.6 g 中 31.1 g	小 17.8 g 中 21.3 g
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.5 g	小 1.7 g 中 2.2 g	小 3 g 中 3.9 g
あか	とりく、のり、たまご、わかめ とうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	さんま、とうふ、とりく みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム みそ、ぎゅうにゅう	たら、ぶたにく、とうふ とうにゅう、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ひじき だいず、ハム
みどり	こまつな、キャベツ、コーン にんじん、たまねぎ	キャベツ、きゅうり、にんじん コーン、うめ、はくさい、こまつな	にんじん、きゅうり、こまつな もやし、だいこん、たまねぎ	レモン、キャベツ、きゅうり にんじん、はくさい、ねぎ	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ キャベツ、こまつな
き	ぶなしめじ、まいたけ こめ、あぶら、さとう パンこ、かたくりこ	えのきたけ、ねぎ こめ、ノンエッグマヨネーズ くるまふ、じゃがいも	たけのこ、にら、メンマ、ねぎ こめ、さとう、あぶら ごまあぶら、かたくりこ	えのきたけ、まいたけ、しそ こめ、あぶら かたくりこ、さとう	こめ、みかん あぶら、さとう
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	22 はくさいのこんぶあえ にいがたわぎゅうのプルコギ	23 クリスマスサラダ てりやきチキン	24 ほうれんそうのサラダ マカロニグラタン	三條 フレッシュ通信
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 811 kcal	小 632 kcal 中 746 kcal	小 652 kcal 中 924 kcal	小 684 kcal 中 811 kcal	
たんぱく質	小 29.1 g 中 34.1 g	小 26 g 中 30.2 g	小 23.9 g 中 35.6 g	小 23.1 g 中 26.8 g	
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 3 g 中 3.8 g	小 2.8 g 中 3.1 g	
あか	さば、みそ、あぶらあげ とりく、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、こんぶ わかめ、とうふ、ぎゅうにゅう	とりく、チーズ、だいず あさり、ベーコン、中のみぎゅうにゅう	とりく、ハム、チーズ ウインナー、なまクリーム、ぎゅうにゅう	
みどり	にんじん、キャベツ、こまつな ゆず、かぼちゃ、だいこん	たまねぎ、ピーマン、パプリカ きゅうり、はくさい、にんじん	ブロッコリー、カリフラワー キャベツ、パプリカ、コーン、にんじん	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム ほうれんそう、キャベツ、コーン	
き	ぶなしめじ、ねぎ こめ、さとう、ごま かたくりこ、あぶら、ほうとう	たくあん、ねぎ、えのきたけ、たけのこ こめ、あぶら、さとう ごま、かたくりこ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも マカロニ、オリーブオイル、デザート	かぶ、ぶなしめじ こめ、マカロニ、バター こめ、さとう、じゃがいも	

#### 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。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や甘み、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。