



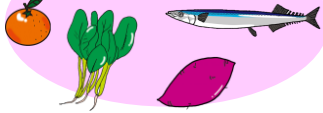
和食の良さを知ろう ①

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



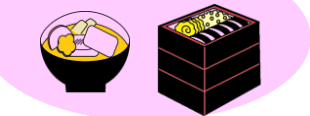
バランスがよく、健康的な食生活



自然の美しさの表現



年中行事とのかかわり



今月の予定

- 4日(金) 長沢小4年給食なし 大浦小4年給食なし
- 9日(水) 森町小5年給食なし 大浦小給食試食会
- 10日(木) 笹岡小給食試食会
- 11日(金) 森町小5・6年給食なし
- 15日(火) 笹岡小5年給食なし
- 23日(水) 長沢小・笹岡小・大浦小給食最終日
- 24日(木) 森町小・飯田小・下田中給食最終日

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、県や地元精肉店の協力により、子どもたちに新潟県産の美味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。「御馳走さまにちそうさま」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。

口中調味



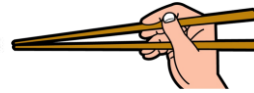
ごはんとおかずを交互に食べて、口の中で味の「調和」を楽しむことです。口に食べ物を入れたままの会話は禁物です。しっかりと飲みこんでから食事の場に合う会話をしましょう。

正しい姿勢や持ち方

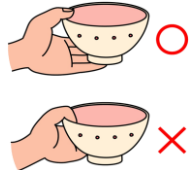
体を食卓の端からこぶし1個分離して背筋を伸ばして座り、器を手で持って食べるのが基本です。器の内側に親指が入らないように、器の縁をおさえるように持ちます。



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。



月	火		水		木		金					
	1	2	3	4	5	6	7	8				
ごはん	ひじきのごもくに かますのしょうがやき	たくあんあえ ぶたばくとさつまいものあげに	フレンチサラダ ハンバーグバーベキューソース	なつとうのごさいあえ さげのさいきょうやき	ごはん	しおとり ごぼうじる	ごはん	あさりど ほうれんそうのみそじる	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	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		
エネルギー	小 590 kcal 中 718 kcal	小 646 kcal 中 770 kcal	小 664 kcal 中 793 kcal	小 588 kcal 中 698 kcal	小 285 g 中 31.3 g	小 23.2 g 中 27.4 g	小 23.5 g 中 27.2 g	小 27.4 g 中 31.1 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.9 g 中 3.2 g	小 2.7 g 中 3.2 g
たんぱく質	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.9 g 中 3.2 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.9 g 中 3.2 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.9 g 中 3.2 g	小 2.7 g 中 3.2 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.9 g 中 3.2 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.9 g 中 3.2 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.9 g 中 3.2 g	小 2.7 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう かます ひじき だいず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう あさり ぶたばくと さつまいも あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたばくと とりにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう さげ なつとう がんも ちくわ さつまあげ ひじき	にんじん いんげん ごぼう だいこん こまつな ねぎ	キャベツ もやし にんじん たくあん だいこん ほうれんそう ねぎ ぶなしめじ	キャベツ コーン にんじん たまねぎ マッシュルーム バセリ リンゴピューレ レモンかじゅう	にんじん こまつな のさわな しそのみ たくあん だいこん	こめ さとう じゃがいも	こめ さとう じゃがいも	こめ さとう じゃがいも	こめ 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

下田学校給食共同調理場
Tel (46) 4615
Fax (46) 4615

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 しそのみあえ やきにくどんのぐ むぎごはん きのこのみそしる	8 かいそうサラダ てりやきチキン レアチーズ ごはん ざつまとんじる	9 ごまずあえ ししゃもフリッター ごはん きりぼし だいたいごんの さわにわん	10 ツナサラダ あつやきたまご わかめごはん いもにじる	11 ルレクチェ ひじきとだいたいのサラダ 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 612 kcal 中 756 kcal	小 673 kcal 中 830 kcal	小 552 kcal 中 714 kcal	小 649 kcal 中 772 kcal	小 651 kcal 中 789 kcal
たんぱく質	小 27.7 g 中 33.7 g	小 27.7 g 中 34.6 g	小 19.3 g 中 26.5 g	小 27.1 g 中 32.0 g	小 19.2 g 中 22.1 g
塩分	小 2.4 g 中 3.0 g	小 2.4 g 中 3.0 g	小 2.0 g 中 2.3 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 3.0 g 中 3.4 g
あか	ぎゅうにゆう ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう とりにく わかめ かいそう みそ かまぼこ ぶたにく だいたいのペースト レアチーズ	中のみぎゅうにゆう ししゃも ハム ぶたにく	ぎゅうにゆう わかめ たまご ツナ ぶたにく あつあげ	ジョア ぶたにく だいたいの ハム ひじき ぎゅうにゆう
みどり	たまねぎ ピーマン もやし キャベツ きゅうり にんじん しそのみ こまつな まいたけ ふなしめじ なめこ ねぎ	キャベツ コーン だいたいごん ごぼう ねぎ ふなしめじ	こまつな もやし にんじん コーン ごぼう きりぼしだいたいごん しいたけ	こまつな キャベツ コーン にんじん はくさい ねぎ	にんじん たまねぎ リンゴピューレ もやし キャベツ コーン ルレクチェ
き	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	こめ さとう ごまあぶら さつまいも	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ さとう さといも	こめ むぎ じゃがいも カレールウ さとう あぶら
こんだて	14 おからあえ さんまのしょうがに ごはん くるまふのみそしる	15 のりずあえ あまからチキンカツ ごはん とんじる	16 こまつナムル ポークしゅうまい ごはん マーボー どうふ	17 キャベツのゆかりあえ たららのレモンソース ごはん はくさいなべ	18 ブロッコリーサラダ オムレツケチャップソース おたのしみデザート カレーピラフ 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 634 kcal 中 757 kcal	小 617 kcal 中 744 kcal	小 642 kcal 中 765 kcal	小 604 kcal 中 708 kcal	小 665 kcal 中 873 kcal
たんぱく質	小 24.0 g 中 27.9 g	小 24.5 g 中 29.3 g	小 22.9 g 中 26.8 g	小 26.4 g 中 30.8 g	小 20.7 g 中 29.1 g
塩分	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.6 g 中 3.0 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 3.1 g 中 3.5 g
あか	ぎゅうにゆう さんま かつおぶし みそ	ぎゅうにゆう とりにく かまぼこ のり ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゆう しゅうまい ハム ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゆう たら とりにく どうふ	たまご ツナ ウィナー とりにく
みどり	キャベツ にんじん コーン もやし はくさい こまつな ねぎ	ほうれんそう もやし にんじん だいたいごん ねぎ ごぼう	こまつな もやし にんじん たまねぎ にら ねぎ しいたけ	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり はくさい まいたけ しいたけ ねぎ レモンかじゅう	ブロッコリー ピーマン キャベツ コーン にんじん たまねぎ セロリ カットマト マッシュルーム グリンピース
き	こめ ふ じゃがいも	こめ じゃがいも あぶら さとう	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら しゅうまいのかわ パンこ	こめ かたくりこ さとう あぶら	こめ さとう あぶら マカロニ じゃがいも
こんだて	21 だいたいごんサラダ 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 ごもくきんぴら いかにかりんあげ ごはん こじる	24 はるさめサラダ とりそぼろどんのぐ むぎごはん コーンスープ	
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 651 kcal 中 752 kcal	小 623 kcal 中 743 kcal	小 568 kcal 中 801 kcal	小 697 kcal 中 841 kcal	
たんぱく質	小 26.3 g 中 29.7 g	小 25.0 g 中 28.8 g	小 20.4 g 中 31.9 g	小 25.2 g 中 29.4 g	
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.7 g 中 3.0 g	小 2.4 g 中 3.2 g	小 2.5 g 中 3.1 g	
あか	ぎゅうにゆう さば みそ ハム どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゆう きゅうり ごんぶ ベーコン あつあげ	中のみぎゅうにゆう いかに ぶたにく みそ あぶらあげ だいたいのペースト チーズ	ぎゅうにゆう とりにく だいたいの ハム わかめ	
みどり	だいたいごん にんじん こまつな コーン かぼちゃ たまねぎ ねぎ	たまねぎ いんげん はくさい きゅうり にんじん たくあん こまつな ふなしめじ しいたけ	ごぼう にんじん いんげん ねぎ だいたいごん はくさい	たまねぎ もやし にんじん こまつな コーン いんげん	
き	こめ さとう ごま かたくりこ	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう さといも	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま	

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。