



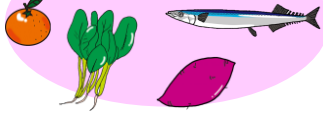
和食の良さを知ろう ①

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



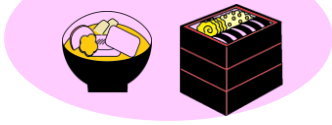
バランスがよく、健康的な食生活



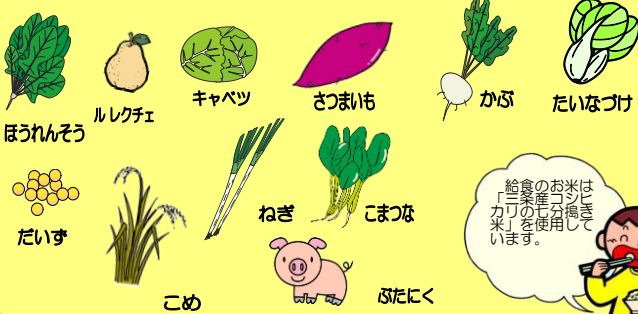
自然の美しさの表現



年中行事とのかかわり



12月の三条産品



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。

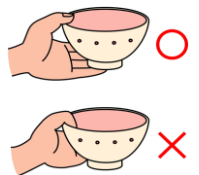
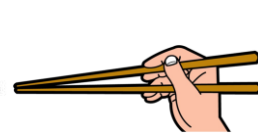
こうちゅうちょうみ *口中調味*



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。



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食べましょう。



月		火		水		木		金	
こんだて	今月の予定 3日(木) 裏館小5、6年なし 23日(水) 全小学校 給食最終日 24日(木) 全中学校 給食最終日	1	たくあんあえ ぶたはくとぎつまいものあげに ごはん くるまふのみそしる	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	ひじきとツナのマリネ ハンバーグバーベキューソース ごはん ポテトスープ	4	ル・レクチェ カラフルビーンズサラダ 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	ぎゅうにゅう	小 660 kcal 中 766 kcal	小 622 kcal 中 736 kcal	小 543 kcal 中 643 kcal	小 581 kcal 中 725 kcal
		小 24.2 g 中 27.1 g	小 26.9 g 中 31.4 g	小 23.8 g 中 28.7 g	小 18 g 中 21.9 g	小 1.8 g 中 2 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.7 g
		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ あぶらあげ	きゅうり かつます ハム とりこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく ツナ ひじき ベーコン	ぶたにく えんどうまめ ひよこまめ いんげんまめ ハム	キャベツ きゅうり にんじん たくあん はくさい だいこん ねぎ きぬさや えのきたけ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ だいこん こまつな ねぎ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん コーン マッシュルーム	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご えだまめ キャベツ コーン きゅうり ル・レクチェ
こめ でんぷん さつまいも あぶら さとう くるまふ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	こめ さとう あぶら じゃがいも	むぎ こめ じゃがいも カレールウ 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

裏館学校給食共同調理場
Tel (31) 1579
Fax (31) 1580

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 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 さといものそぼろに	9 ごもくはるさめいため ししゃもフリッター ごはん きりぼしだいごんのさわにわん	10 レンコンのゴマネーズあえ やきにくどんのぐ ごはん きのこのみそしる	11 なつとうあえ さげのさいきょうやき 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	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 678 kcal 中 806 kcal	小 670 kcal 中 793 kcal	小 606 kcal 中 875 kcal	小 686 kcal 中 814 kcal	小 650 kcal 中 776 kcal
たんぱく質	小 27.9 g 中 32.9 g	小 25.5 g 中 29.8 g	小 19.4 g 中 30 g	小 27.6 g 中 32.5 g	小 29.9 g 中 35.2 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.6 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ のりぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ たまご ツナ とりにく ぶたにく かまぼこ	中のみぎゅうにゅう ししゃも とりにく ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ あぶらあげ	さげ なつとう ひじき かつおぶし ずらのたまご みそ がんもどき ちくわすつまあげ こんぶ ヨーグルト
みどり	ほうれんそう キャベツ にんじん だいごん ねぎ ごぼう	こまつな もやし コーン にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ さやいんげん	にんじん たけのこ チンゲンサイ ごぼう きりぼしだいごん まいたけ ほししいたけ ほうれんそう	たまねぎ ピーマン こまつな キャベツ にんじん れんこん まいたけ しめじ なめこ ねぎ しょうが にんにく	にんじん のざわなづけ たくあん だいごん
き	こめ あぶら さとう アーモンド じゃがいも パンこ こむぎこ	こめ さとう さといも あぶら でんぷん	こめ こむぎこ はるさめ さとう	こめ あぶら さとう でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	こめ さといも さとう
こんだて	14 れんこんきんぴら いかのしおごつじカレーやき ごはん ごじる	15 うめおかかあえ さんまのしょうがに ごはん あさりどほうれんそうのみそしる	16 こまつナムル えびしゅうまい ごはん マーボーとうふ	17 キャベツのしそのみあえ たら柠檬ソース ごはん どうにゅうなべ	18 もみのきサラダ てりやきチキン 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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	お楽しみ献立
エネルギー	小 599 kcal 中 709 kcal	小 621 kcal 中 725 kcal	小 674 kcal 中 841 kcal	小 633 kcal 中 761 kcal	小 547 kcal 中 660 kcal
たんぱく質	小 27.5 g 中 32.2 g	小 25.8 g 中 28.8 g	小 24.5 g 中 30.7 g	小 26.1 g 中 31.1 g	小 22 g 中 26.7 g
塩分	小 2.3 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 1.6 g 中 2.1 g	小 2 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう いか ぶたにく みそ あぶらあげ だいず	さんま とりにく あさり あぶらあげ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たら えび ぶたにく ハム みそ どうふ	ぎゅうにゅう たら とりにく ベーコン どうふ どうにゅう	とりにく ツナ ウィナー
みどり	れんこん にんじん さやいんげん ねぎ ごぼう だいごん きぬさや はくさい	キャベツ きゅうり にんじん コーン うめ だいごん ほうれんそう しめじ ねぎ	たまねぎ こまつな もやし にんじん きゅうり メンマ しょうが にんにく たけのこ たら ねぎ ほししいたけ	キャベツ きゅうり しそのみづけ にんじん はくさい まいたけ ねぎ ほししいたけ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース プロقوقリー カリフラワー キャベツ セロリー トマト
き	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	こめ さとう	こめ こむぎこ ごまあぶら さとう あぶら でんぷん	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら	こめ さとう あぶら マカニ デザート
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 ほうとうじる	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 はるさめちゅうかスープ	23 きりぼしだいごんサラダ とりにくのやくみソース ごはん ぐたくさんじる	24 のりずあえ メンチカツ ごはん とうふスープ	三 条 フレッシュ通信 4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。
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 682 kcal 中 813 kcal	小 663 kcal 中 789 kcal	小 625 kcal 中 889 kcal	小 - kcal 中 850 kcal	
たんぱく質	小 28.4 g 中 33 g	小 23.9 g 中 27.9 g	小 22.1 g 中 33.3 g	小 - g 中 29.9 g	
塩分	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 - g 中 2.4 g	
あか	ぎゅうにゅう さば ハム とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きゅうり かつおあげ こんぶ ベーコン	中のみぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ツな どうふ わかめ かまぼこ のり	
みどり	キャベツ こまつな にんじん かぼちゃ だいごん はくさい ごぼう	たまねぎ たら きゅうり はくさい にんじん たくあん チンゲンサイ コーン ほししいたけ	にんじん きゅうり きりぼしだいごん ねぎ だいごん はくさい えのきたけ しょうが	たまねぎ にんじん こまつな もやし だいごん えのきたけ ねぎ	
き	こめ さとう ごま でんぷん あぶら こむぎこ	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう さといも ミルクデザート	こめ でんぷん こむぎこ パンこ あぶら	

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。