



令和3年度

# 12月 きゅうしょくだより

①

大崎学園調理場  
Tel (38) 3113  
Fax (38) 3133

今年もあつわすかとなりました。何かと慌ただしいこの時期は、年末・年始の楽しい行事が続き、生活リズムがくずれがちです。朝・昼・夕の3食をとることはもちろん、十分な睡眠とこまめな手洗いを心がけ、元気に過ごしましょう。

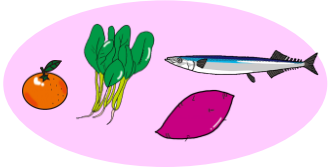
## 『和食』ってこんなにすばらしい!!

和食は「自然を尊重する心」を表す日本の伝統的な食文化として世界に認められ、2013年12月4日に、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。その魅力を知り、大切に受け継いでいきたいですね。

### 和食文化の4つの特徴

#### 素材そのものの味を生かす

海・山・里に育まれた多様な食材を用いて、素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理道具が発達しています。



#### 健康的な食事

ごはんを主食とした「一汁三菜」を基本に、外国の料理も上手に取り入れ、理想的な栄養バランスとなっています。日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



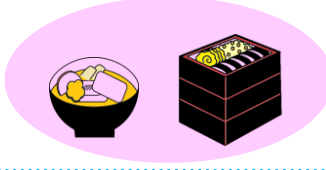
#### 自然の美を表現

自然の美しさや四季を食事で表現しています。旬の材料を使い、季節の花をあしらったり、器にも気を配って季節感を楽しめるようになっています。

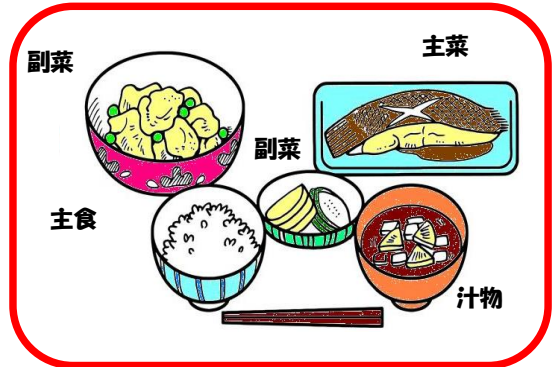


#### 年中行事とのかかわり

年中行事と密接にかかわって生まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、一緒に食事することで家族や地域のきずなを強めています。



### 和食の基本「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。

### 家庭でも役立つ給食の工夫「ぽかぽか汁」

冬になると登場するぽかぽか汁には、身体を温める効果のある“酒かす”が少量入っています。酒かすはビタミンB群や食物繊維も豊富です。ご家庭でも、寒い日は、汁物に少量の酒かすを加えて、身体の中から温まってみてはいかがでしょうか。ココも出ておいしさもアップしますよ!

### おすすめレシピ紹介



三条市の保育所や学校の給食で、昔から作られている『ごはんの友』です。ご家庭でもつくってみませんか?

#### たまごみそ

- ①なべにAの材料を入れ、かき混ぜながら弱火で煮る。
- ②ぶつぶつしてきたら、溶き卵を少しずつまわし入れ、かき混ぜながら炒る。

#### ★材料(4人分)

- 卵.....3個
- みそ...小さじ2
- 砂糖...大さじ1/2
- 酒...小さじ1/2
- 水.....50cc程度

### 12月の三条産品



給食のお米は、力(カ)を十分に活用しています。



月	火				水		木		金	
	基準	1	2	3	1	2	1	2	3	
<b>今月の予定</b> 1日(水) 4の2、4の3なし 9日(木) 4の1なし 24日(金) 給食最終日	<b>副菜(ふくさい)</b> <b>主菜(しゅさい)</b> 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	<b>かいそうサラダ</b> <b>チーズオムレツ</b> コーンライス プイヤベース	<b>さつまいもサラダ</b> <b>さわらのこうみやき</b> ごはん なめこのみそしる	<b>りんご</b> <b>こまつななどだいずのサラダ</b> ゼリア むぎごはん ポークカレー	前期 627 kcal 後期 830 kcal 前期 20.7-31.9 g 後期 27.0-41.6 g	前期 597 kcal 後期 708 kcal 前期 24.7 g 後期 28.5 g	前期 647 kcal 後期 780 kcal 前期 26.1 g 後期 30.9 g	前期 651 kcal 後期 760 kcal 前期 20.9 g 後期 24.6 g	前期 2.0g 未満 後期 2.5g 未満 前期 2.7 g 後期 3.1 g 前期 1.8 g 後期 2 g	前期 2.0g 未満 後期 2.5g 未満 前期 2.7 g 後期 3.1 g 前期 1.8 g 後期 2 g
<b>体</b> を成長させるものとなる食品 <b>体</b> のちょうしをととのえる食品 <b>体</b> をうごかすエネルギーのものとなる食品	ぎゅうにゅう チーズ たまご かいそう ベーコン いか えび あさり たら コーン もやし にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト	ぎゅうにゅう さわら チーズ とうふ あぶらあげ みそ コーン にんじん だいこん なめこ ねぎ	ゼリア ぶたにく だいず ツナ たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ こまつな りんご	め ぎ ぶ ざ さ こめ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	前期 627 kcal 後期 830 kcal 前期 20.7-31.9 g 後期 27.0-41.6 g	前期 597 kcal 後期 708 kcal 前期 24.7 g 後期 28.5 g	前期 647 kcal 後期 780 kcal 前期 26.1 g 後期 30.9 g	前期 651 kcal 後期 760 kcal 前期 20.9 g 後期 24.6 g	前期 2.0g 未満 後期 2.5g 未満 前期 2.7 g 後期 3.1 g 前期 1.8 g 後期 2 g	前期 2.0g 未満 後期 2.5g 未満 前期 2.7 g 後期 3.1 g 前期 1.8 g 後期 2 g

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期、右側が後期です。

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



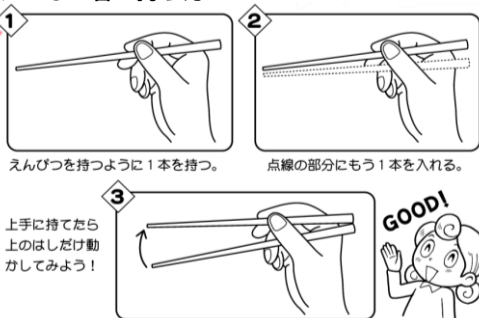
給食だよりは三条市ホームページの**子育て・教育**→**学校**→**学校給食**からご覧になれます。



自分の持ち方を  
チェックして  
みましょう!

和食と箸(はし)は切っても切り離せません。箸を使う国はたくさんありますが、箸だけで食事をする国は日本だけとされています。箸が上手に使えると、様々な料理をきれいに食べることができ、食事がもっと楽しくなりますよ!

☆ 正しい箸の持ち方



☆ やってはいけない箸の使い方



箸を付けよう!

正しく持てると  
良い事いっぱい!!

- ① 指先の器用さが身につく
- ② 姿勢がよくなる
- ③ 食べこぼしが少なくなる
- ④ 脳を刺激し、脳の活動が活発になる などなど..

郷土料理紹介「けんちん汁」

けんちん汁はもともと精進料理で、貴重な食用油や豆腐が入るため、年中行事の「ごちそう」として親しまれてきました。豊富な具材とごま油が特徴です。



Table with 5 columns (6, 7, 8, 9, 10) and 5 rows (13, 14, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24). Each cell contains meal details, illustrations, and nutritional data (Energy, Fat, etc.).

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、左側が前期、右側が後期です。

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。