



令和5年度

# 12月 きゅうしょくだより

①

今年も残すところあと1か月となりました。毎日寒い日が続き、体調を崩しやすい時期です。1日3食のバランスの良い食事と、十分な睡眠、こまめな手洗いを心がけ、元気に過ごしましょう。

大崎学園調理場  
TEL (38) 3113  
FAX (38) 3133

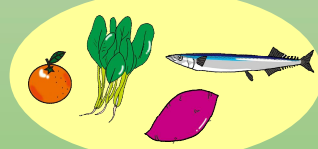


## 『和食』のすばらしさを知ろう！

### 和食文化の4つの特徴

#### ① 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。



#### ② バランスがよく健康的な食事

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。



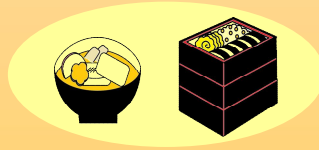
#### ③ 自然の美しさを食で表現

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きます。



#### ④ 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。

今月の予定  
22日(金) 給食最終日

	月	火	水	木	金
こんだて	フレッシュ通信 ~旬を食べよう!~ 「白菜」 鍋料理がおいしい時期になりました。鍋料理や漬物に欠かせない白菜は、冬が旬の野菜です。11月下旬から2月にかけて、繊維が柔らかくなり、葉の糖分も増えます。これら冬の寒さが増すと、甘みも増し、よりおいしくなります。	12月の三条産品 かぶ さつまいも ねぎ キャベツ だいこん ぶたにく ごまつな はくさい かぼちゃ ほうれんそう お米は三条産コシヒカリです。	基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい) ごはん どうにゅうスープ	1 おかかあえ 牛乳 ぶたにくのしぐれに ごはん どうにゅうスープ	
エネルギー	前期 658 kcal 後期 783 kcal	前期 593 kcal 後期 711 kcal	前期 609 kcal 後期 725 kcal	前期 627 kcal 後期 751 kcal	前期 595 kcal 後期 719 kcal
たんぱく質	前期 25.7 g 後期 29.9 g	前期 28.5 g 後期 33 g	前期 24.2 g 後期 27.9 g	前期 26 g 後期 30.5 g	前期 30 g 後期 34.5 g
塩分	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 2.1 g 後期 2.3 g	前期 2.7 g 後期 3.1 g	前期 1.9 g 後期 2.4 g	前期 1.9 g 後期 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう いか ひじき ハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ
みどり	れんこん エリンギ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	なると ほたてかいばしら キャベツ ごまつな コーン だいこん にんじん たけのこ しいたけ きぬさや	カリフラワー ブロッコリー キャベツ コーン にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト	もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごまつな たまねぎ きくらげ しょうが にんにく	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく メンマ だいこん きゅうり
き	こめ あぶら ぱんこ さとう ごま さつまいも	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ さといも	こめ あぶら じゃがいも さとう	こめ あぶら ぱんこ ごま さとう	こめ あぶら さとう ごま

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。  
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。



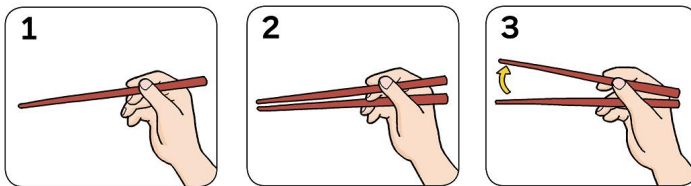
## 食事の基本は はしづかいから

和食の食事作法は、「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしは重要な食道具です。はしをきちんと持って上手に使えると、見た目だけでなく、料理も食べやすくなります。毎日の食事で正しいはしづかいを身に付けましょう。



はしを上手に使えると、切ったり、すくったり、色々な動作ができるようになります。

## 正しいはしづかいを確認しよう!



1 えんぴつを持つように、はしを1本持ちます。

2 もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

3 親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

### のどいてみよう 世界の給食 第6回 インドのスクールランチ

インドでは、様々な宗教の人がいるため、食べられるものが家庭によって違い、皆が同じ給食を食べるのが難しく、弁当を持参する学校が多いそうです。給食がある学校では、キチュリという豆や香辛料が入ったおかゆのような料理や、カレーがほとんど。日本のカレーよりもさらっとしていて、ご飯と少しずつ混ぜながら手で食べるそうです。

(そうだったのか! 給食クイズ1003日本の給食・世界の給食編 株式会社フレール社 参照)

### 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。

	月	火	水	木	金
こんだて	11 はるさめのあますあえ 牛乳 ぎょうざロール キムたくごはん ちゅうかたまごスープ	12 いそかあえ 牛乳 ごまやきにく ごはん なめこのおろしじる	13 おからサラダ 牛乳 ほっけのしおやき ごはん すきやきにく	14 かいそうサラダ 牛乳 とりのからあげ ごはん あおなのみそじる	15 みかん 牛乳 ひじきサラダ むぎごはん さつまいものカレー
エネルギー	前期 615 kcal 後期 728 kcal	前期 590 kcal 後期 716 kcal	前期 631 kcal 後期 745 kcal	前期 670 kcal 後期 792 kcal	前期 680 kcal 後期 802 kcal
たんぱく質	前期 25.4 g 後期 29.1 g	前期 28 g 後期 32.3 g	前期 29.9 g 後期 35.4 g	前期 26.5 g 後期 30.4 g	前期 22 g 後期 27.1 g
塩分	前期 2.7 g 後期 3.1 g	前期 1.8 g 後期 2.2 g	前期 2.1 g 後期 2.7 g	前期 2.2 g 後期 2.3 g	前期 2.6 g 後期 3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく たまご どうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり どうふ	ぎゅうにゅう ほっけ ツナ チーズ ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう とりにく かいそう かまぼこ どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき チーズ
みどり	にんにく はくさいキムチ たくあん にら こまつな もやし にんじん きくらげ たまねぎ	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう もやし だいこん なめこ ねぎ えのきたけ	キャベツ たまねぎ はくさい ねぎ にんじん えのきたけ しゅんぎく	もやし にんじん だいこん ねぎ えのきたけ こまつな	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん
き	こめ ごまあぶら はるさめ さとう	こめ あぶら さとう ごま	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	こめ むぎ さつまいも あぶら
こんだて	18 ごまドレサラダ 牛乳 たらちりソース ごはん はくさいなべ 旬を食べよう献立	19 アーモンドサラダ のもヨーグルト ハンバーグケチャップソース こめこまるパン さつまいものとうにゅうシチュー	20 しおナムル 牛乳 たまごやき わかめごはん あつあけのそばろに	21 はくさいのこんぶづけ 牛乳 さばのゆうあんやき ごはん ほうとうじる 冬至献立	22 もみのきサラダ 牛乳 タンドライーチキン セレクトデザート コーンライス マカロニスープ セレクト給食
エネルギー	前期 622 kcal 後期 736 kcal	前期 697 kcal 後期 893 kcal	前期 598 kcal 後期 715 kcal	前期 621 kcal 後期 739 kcal	前期 689 kcal 後期 803 kcal
たんぱく質	前期 26.1 g 後期 30.7 g	前期 29 g 後期 37.6 g	前期 23.9 g 後期 27.5 g	前期 27.1 g 後期 32 g	前期 26.1 g 後期 30 g
塩分	前期 2 g 後期 2.5 g	前期 2.8 g 後期 3.5 g	前期 2.7 g 後期 3.4 g	前期 2 g 後期 2.5 g	前期 2.5 g 後期 3 g
あか	ぎゅうにゅう たら ぶたにく どうふ かまぼこ	のむヨーグルト ぶたにく ツナ とりにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ たまご かまぼこ とりにく みそ	ぎゅうにゅう さば こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト チーズ ウィンナー
みどり	もやし こまつな コーン はくさい にんじん ねぎ しいたけ えのきたけ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん しめじ ブロッコリー	もやし きゅうり にんじん ねぎ チンゲンサイ しいたけ たけのこ にら	ゆず はくさい かぶ ほうれんそう たくあん かぼちゃ だいこん ごぼう ねぎ しめじ	ブロッコリー キャベツ ピーマン コーン たまねぎ にんじん トマト
き	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめパン さとう アーモンド さとう さつまいも あぶら	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら ごまあぶら	こめ さとう ごま	こめ あぶら さとう じゃがいも

## 12月22日は「冬至」です

冬至は、1年の中でもっとも風が短く、夜が長い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃは、冬のビタミン源となる貴重な野菜でした。かぼちゃを食べる習慣を付け、カゼを予防するといわれますから、冬至にかぼちゃを食べる習慣が生まれたといわれています。

## セレクト給食を実施します

22日は、3種類のデザートの中から、自分で食べたいものを選ぶ「セレクトデザート」です。みなさんは、どれを選びますか?お楽しみに!!

みかんゼリー 豆乳プリンタルト いちごクリーム

### あったかメニューご紹介 ~豆乳みそスープ~

【材料 4~6人分】

- 鶏肉 50g ・調製豆乳 200cc
- 豆腐 1/2丁 ・かつおだし 600cc
- 白菜 1/4個 ・鶏ガラスープの素 小さじ2
- にんじん 1/4本 ・みそ 大さじ1
- 椎茸 2個 ・しょうゆ、酒 各小さじ2
- えのき 1/2袋
- こまつな 1/2把

【作り方】

- 食材を食べやすい大きさに切る。
- 鍋ににんじん、かつおだし、鶏ガラスープの素を加えて火にかける。
- 沸騰したら残りの食材を加えて煮る。
- 火を弱め豆乳を加える。※くづくづ沸騰させると分離するので注意。
- みそ、しょうゆ、酒で味を調える。