



2019年

12月 きゅうしょくだより

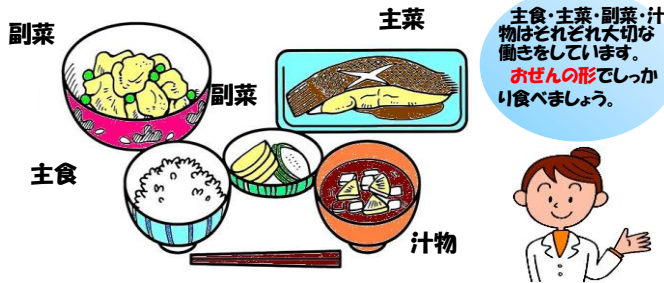
①

一ノ木戸小学校調理場
Tel (33) 7253
Fax (33) 7263

和食の良さを知ろう ①

和食の「一汁三菜」ってなあに?

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、ご飯に汁もの、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。ご飯でエネルギー源となる炭水化物を、汁もので水分を、おかずでその他の栄養をバランスよくとることができます。洋風化されている私たちの食生活を「日本型食生活」に見直したいものです。



主菜・主菜・副菜・汁物はそれぞれ大切な働きをしています。おぜん(お盆)の形でしっかり食べましょう。

健康的な和食のポイント

旬を味わいましょう

季節の海・山・野・川の多くの食材を取り入れ、旬の味を楽しみましょう。旬の食材は味もよく、栄養価も高いです。

動物性の脂肪を上手に

脂肪の多い肉類はゆでる・蒸す・焼くなどの調理法で余分な油をとらないよう工夫しましょう。

食物せんいを摂りましょう

食物せんいには、便通をよくする・食べすぎを防ぐ・体の害になるものを吸収させないなどの働きがあります。ごぼう・こんにやく・いもなどに多く含まれます。

かみごたえのあるものを

大豆・小魚・こんにやく・海藻などかみごたえのあるものは、血液をサラサラにする・食べすぎや歯周病を予防する・脳を活性化などの効果があります。

12月の給食の予定

20日(金)
一ノ木戸小給食最終日

24日(火)
第二中給食最終日

年末年始は、行事食や郷土料理などを食べる機会が多くあります。食文化に目を向け、家族で食事の時間を楽しみましょう。



お正月

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。

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

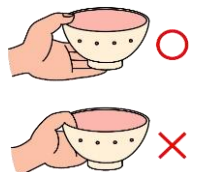
体を食卓の端からこぶし1個分離して背筋を伸ばして座り、器を手で持って食べるのが基本です。器の内側に親指が入らないように、器の縁をおさえるように持ちます。



姿勢



はしの持ち方



食器の持ち方

12月22日は冬至です

冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べて、ゆず湯に入るとい風習が古くからあります。これは、「湯治をして融通よく暮らせよう」という願いが込められています。

冬至と湯治、ゆず湯と融通で語呂合わせになっていますが、ゆずのお風呂に入り、体を温めて風邪をひかないようにすることは、理にかなっています。また、かぼちゃを食べるのは、かぼちゃの色である黄色が厄よけになるといわれているからです。実際かぼちゃは、ビタミンであるカロテンを多く含む野菜で、からだの粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。従ってかぼちゃを食べることにより、からだを強くして病気などの厄よけになります。

ご家庭でも冬至には、かぼちゃを食べて、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか?



	月	火	水	木	金
こんだて	2 こまつナムル あつあげのブルコギぶういため *むぎごはんにかけてもいいよ むぎごはん なめこのスープ	3 いそマヨネーズあえ かぼちゃコロッケ さけぶりがけ ごはん おでん	4 れんこんきんぴら ますのみそつけやき はくさいとくるまふのみぞしる ごはん 減塩献立	5 チーズいりきりざい さといものにくみそがらめ ごはん しょくもつせんにたつぶりスープ	6 ちゅうかサラダ チンジュワンス(2こ) *すこしずつスープにいれてたべよう ちゅうかめん カレーラーメン スープ
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 595 kcal 中 705 kcal	小 762 kcal 中 902 kcal	小 613 kcal 中 726 kcal	小 697 kcal 中 818 kcal	小 630 kcal 中 808 kcal
たんぱく質	小 23.4 g 中 27 g	小 25 g 中 28.9 g	小 25.8 g 中 30.3 g	小 23.3 g 中 26.8 g	小 25.4 g 中 32 g
塩分	小 2.4 g 中 3 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.5 g 中 3 g	小 3.8 g 中 4.8 g
あか	ぎゅうにゆう あつあげ ぶたにく みそ ハム かまぼこ	ぎゅうにゆう のり かつおぶし ちくわ うずらたまご たこボール がんもどき あつあげ こんが とりこ	ぎゅうにゆう ぶたにく ます みそ なたと	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ なつとう	なると ぶたにく とうふ ハム
みどり	にんじん たまねぎ いら しょうが にんにく りんご こまつな えのきたけ だいこん はくさい ねぎ もやし なめこ	にんじん ほうれんそう キャベツ コーン ぶなしめじ だいこん かぼちゃ たまねぎ	にんじん れんこん いんげん はくさい ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく いら もやし だいこん のざわな ねぎ ぶなしめじ きりしまだいこん しいたけ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ きゅうり もやし
き	むぎごはん さとう かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さといも さとう	ごはん ごま あぶら さとう くるまふ	ごはん さといも かたくりこ あぶら さとう おおむぎ ごまあぶら ごま	ちゅうかめん じゃがいも あぶら ルウ ごま かたくりこ ごまあぶら さとう もちごめ

*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。



2019年

12月 きゅうしよくだより ②

一ノ木小学校調理場
Tel (33) 7253
Fax (33) 7263

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

腸の働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	9 だいがくかぼちゃ えびしおふわふわどんのぐ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん わかめのみそしる	10 とりにとわかめのあえもの さけのカップやき ごはん さわにわん	11 ブロッコリーのピクルス とうふハンバーグ レアチーズいちご コーンライス はくさいとホタテのクリームに	12 はくさいづけ さつまいもとレバーのアーモンドカクテル ごはん うちまめ入りみそしる	13 ちくさあえ さばのカレーテリやき みかん ごはん かぶのそぼろに
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	減塩献立
エネルギー	小 651 kcal 中 772 kcal	小 594 kcal 中 701 kcal	小 571 kcal 中 817 kcal	小 662 kcal 中 782 kcal	小 539 kcal 中 657 kcal
たんぱく質	小 24.8 g 中 28.5 g	小 27.1 g 中 32 g	小 18.4 g 中 28.7 g	小 25 g 中 28.7 g	小 24 g 中 28.8 g
塩分	小 2.6 g 中 3 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.1 g
あか	ぎゅうにゅう えび たまご わかめ とうふ みそ	ぎゅうにゅう さけ わかめ とりく ぶたにく	ぎゅうにゅう とうふ とりく こんぶ ほたて ベーコン なまクリーム チーズ	ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ だいたい あぶらあげ	さば とりにく たまご あつあげ
みどり	にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし しいたけ かぼちゃ だいこん ねぎ えのきたけ	にんじん コーン パセリ きゅうり もやし ごぼう こまつな えのきたけ きりぼしだいこん しいたけ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン はくさい ぶなしめじ パセリ	にんじん しょうが はくさい しそのみ だいこん こまつな ぶなしめじ きゅうり ねぎ	にんじん しょうが かぶ たまねぎ こまつな いんげん しいたけ みかん たけのこ もやし
き	むぎごはん あぶら かたくりこ さとう ごま みずあめ	ごはん ンエッグマヨネーズ さとう	ごはん さとう あぶら じゃがいも ルウ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さつまいも アーモンド さとう ごま	ごはん さとう あぶら かたくりこ
こんだて	16 ひじきとだいたいのサラダ ルレクチェ むぎごはん ポークストロガノフ	17 ようふうしらあえ たまごやき ごはん すきやきふう に	18 カラフルサラダ てりやきチキン おたのしみデザート カレーピラフ かぶのりミネ ストローネ	19 のりずあえ タラのあげだしふう ごはん はくさいなべ	20 ユズのかおりあえ いかのかりんあげ りんご ごはん ほうとうじる
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	お楽しみ献立	食育の日・旬を食べよう献立	冬至献立
エネルギー	小 722 kcal 中 859 kcal	小 695 kcal 中 822 kcal	小 605 kcal 中 741 kcal	小 617 kcal 中 731 kcal	小 611 kcal 中 729 kcal
たんぱく質	小 23.7 g 中 27.4 g	小 27.9 g 中 32.4 g	小 21.8 g 中 26.3 g	小 27.7 g 中 32.3 g	小 23 g 中 26.9 g
塩分	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.9 g 中 3.4 g	小 3 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ひじき だいたい ハム チーズ	ぎゅうにゅう たまご ハム だいたい やきどうふ ぶたにく	ベーコン とりにく まぐろ チーズ だいたい ウィナー	ぎゅうにゅう たら まぐろ のり なると やきどうふ ぶたにく	じョア いか ぶたにく みそ
みどり	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり グリーンピース マッシュルーム トマト キャベツ ルレクチェ	にんじん れんこん キャベツ はくさい ほうれんそう しゅんぎく えのきたけ ねぎ たけのこ しいたけ	にんじん たまねぎ にんにく コーン キャベツ ブロッコリー カリフラワー トマト かぶ はくさい セロリ しろいんげんまめ	にんじん だいこん ほうれんそう もやし コーン はくさい ねぎ しょうが にんにく えのきたけ しいたけ	にんじん だいこん きゅうり ゆず かぼちゃ ごぼう はくさい ねぎ ぶなしめじ りんご しょうが
き	むぎごはん じゃがいも ルウ あぶら さとう ごまあぶら	ごはん さとう ンエッグマヨネーズ ごま くるまふ あぶら	ごはん パター あぶら さとう じゃがいも おたのしみデザート	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう ほうとうめん
こんだて	23 ひじきのカレーいため ししゃものおこのみあげ(2こ) ヨーグルト ごはん さつまいもの ピリからんとじる	24 はるさめサラダ キョウザ(2こ) じゃこな ごはん たいなの たまごスープ	三條 フレッシュ通信 16日(月)のくだものは、 三條産のルレクチェです。10 月頃、まだ果皮が緑うちに収 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 寧に育てたレクチェの香りや甘 み、舌触りを味わいましょう。	12月の三條産品 ほうれんそう ルレクチェ こまつな さつまいも かぶ ごめ だいたい ねぎ キャベツ ぶたにく たいなづけ	
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
エネルギー	小 - kcal 中 884 kcal	小 - kcal 中 732 kcal			
たんぱく質	小 - g 中 32.3 g	小 - g 中 26.7 g			
塩分	小 - g 中 3.1 g	小 - g 中 3.2 g			
あか	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり みそ ひじき ぶたにく とうふ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく ハム とうふ たまご			
みどり	にんじん しょうが コーン たまねぎ にんにく いんげん ぶなしめじ はくさい だいこん ねぎ	にんじん だいこんな キャベツ いら きゅうり もやし みかん はくさい ねぎ しょうが たいな しいたけ たけのこ			
き	ごはん こむぎこ あぶら さとう さつまいも	ごはん ごま こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら かたくりこ			

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→学校給食からご覧いただけます。