

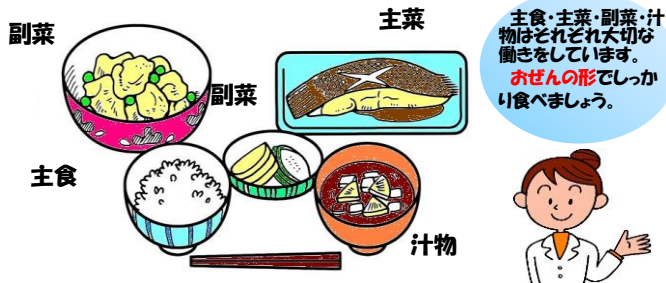


## 和食の良さを知ろう ①

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。かぜ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。



### 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・こんにゃく・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・こんにゃく・海藻などかみごたえもあるものは、血液をサラサラにする・食べすぎや菌周病を予防する・脳を活性化するなどの効果があります。

### 今月の予定

24日(火)  
全校給食最終日

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。



### 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\*



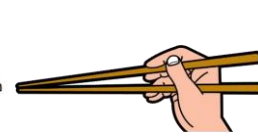
ごはんとおかずを交互に食べて、口の中で味の「調和」を楽しむことです。口に食べ物を入れたままの会話は禁物です。しっかりと飲みこんでから食事の場に合う会話をしましょう。

#### \*正しい姿勢や持ち方\*

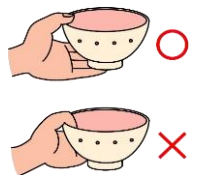
体を食卓の端からこぶし1個分離して背筋を伸ばして座り、器を手で持って食べるのが基本です。器の内側に親指が入らないように、器の縁をおさえるように持ちます。



姿勢



はしの持ち方





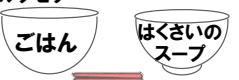
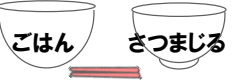
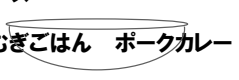
食器の持ち方

### 12月22日は冬至です



冬至は、1年で最も日の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るという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ますように」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、ゆず湯に入れてみてはいかがでしょうか？



	月	火	水	木	金
こんだて	2 たくあんあえ したたポークとくるまふのあげに 	3 ごぼうサラダ さばカレーでりやき 	4 ピピンバ(ナムル) ピピンバ(にくいため) ミルクゼリー 	5 あぶらあげのごますあえ いかのかりんあげ 	6 ル・レクチェ だいずとひじきのサラダ チーズ 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	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	
エネルギー	前期 705 kcal 後期 835 kcal	前期 694 kcal 後期 816 kcal	前期 650 kcal 後期 756 kcal	前期 657 kcal 後期 773 kcal	前期 630 kcal 後期 763 kcal
たんぱく質	前期 26.7 g 後期 31.1 g	前期 28.7 g 後期 33.5 g	前期 22.6 g 後期 25.8 g	前期 30 g 後期 34.7 g	前期 19.9 g 後期 23.5 g
塩分	前期 2 g 後期 2.4 g	前期 1.8 g 後期 2.1 g	前期 2.6 g 後期 2.9 g	前期 3.2 g 後期 2.7 g	前期 2.2 g 後期 4 g
あか	ぎゅうにゆう ぶたにく もずく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゆう さば ハム とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゆう いか あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ぶたにく ひじき だいず とりにく チーズ
みどり	キャベツ もやし にんじん たくあん こまつな はくさい	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん はくさい こまつな ねぎ	ぜんまい ほししいたけ たけのこ もやし きりぼしだいこん こまつな にんじん ねぎ はくさい	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	しめじ たまねぎ にんじん キャベツ ル・レクチェ りんご
き	こめ でんぶん くるまふ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さとう	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎ さとう

★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。

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

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

## 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。炭水化物以外にも、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 パンパンジーサラダ ケチャップにくんだんご 	10 ごまねーずサラダ さんまのおかかにか 	11 ごまつなサラダ チキンみそカツ ミニフィッシュ 	12 こんぶあえ あつあげのブルコギふういため 	13 ちゅうかサラダ ほるまき ヨーグルト ちゅうかめん カレーラーメン スープ 	
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	前期なし・後期のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
エネルギー	前期 596 kcal 後期 703 kcal	前期 645 kcal 後期 764 kcal	前期 530 kcal 後期 780 kcal	前期 645 kcal 後期 761 kcal	前期 746 kcal 後期 867 kcal	
たんぱく質	前期 22 g 後期 25.3 g	前期 25.9 g 後期 30.4 g	前期 23.3 g 後期 34.3 g	前期 23.5 g 後期 27.2 g	前期 22.5 g 後期 25.9 g	
塩分	前期 2.5 g 後期 2.8 g	前期 2 g 後期 2.5 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2.7 g 後期 3 g	前期 4.3 g 後期 5.7 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なたねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし ねぎ えのきたけ しなちく	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし ハム うちまめ みそ きりほしだいこん ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい	後:ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ とろろ かつおぶし わかめ こまつな キャベツ にんじん だいこん まいたけ しめじ なめこ えのきたけ エリンギ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく こんぶ みそ たまご たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり こまつな えのきたけ はくさい コーン	ぶたにく とりにく ヨーグルト にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ キャベツ もやし しなちく	
き	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま	こめ あぶら さとう でんぷん	こむぎこ じゃがいも あぶら ほるまき こめこ さとう ごま ごまあぶら	
こんだて	16 かいそうサラダ かぼちゃコロツケ 	17 れんごんのきんぴら ますのみそやき 減塩献立 具だくさんでおいしく減塩♪ 	18 なつとうのごさいあえ ごもくたまごやき 	19 のりびたし たらあまから 食育の日・旬を食べよう献立 	20 クリスマスサラダ てりやきチキン お楽しみ献立 	
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		
エネルギー	前期 622 kcal 後期 - kcal	前期 595 kcal 後期 701 kcal	前期 652 kcal 後期 767 kcal	前期 636 kcal 後期 752 kcal	前期 653 kcal 後期 768 kcal	
たんぱく質	前期 24 g 後期 - g	前期 27.6 g 後期 32.3 g	前期 29 g 後期 34.1 g	前期 27.8 g 後期 32.7 g	前期 25.7 g 後期 29.4 g	
塩分	前期 3.3 g 後期 - g	前期 1.6 g 後期 1.9 g	前期 2 g 後期 2.2 g	前期 2.5 g 後期 3.2 g	前期 2.9 g 後期 3.6 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり ハム とうふ みそ かぼちゃ キャベツ にんじん はくさい だいこん ねぎ ごぼう	ぎゅうにゅう ます みそ さつまあげ ぶたにく れんごん にんじん たけのこ いんげん きりほしだいこん ごぼう ねぎ えのきたけ ほししいたけ きぬさや	ぎゅうにゅう たまご なつとう ひじき とりにく とうふ みそ にんじん ほうれんそう しいたけ たくあん しそのみ のぎざわ だいこん ごぼう ねぎ きぬさや	ぎゅうにゅう たら のり とりにく とうふ とうにゅう ほうれんそう もやし にんじん はくさい ねぎ えのきたけ ほししいたけ	のむヨーグルトいちご とりにく ハム ウィンナー にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン たまねぎ セロリ トマト	
き	こめ さとう パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	こめ さとう あぶら	こめ さとう あぶら ごま さといも	こめ あぶら さとう でんぷん	こめ さとう あぶら こむぎこ バター	
こんだて	23 ゆずドレッシングサラダ とうふハンバーグオニオンソース 冬至献立 	24 ごまつナムル ぎょうざ おたのみデザート 	三條 フレッシュ通信  6日(金)の果物は、三條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。			12月の三條産品  キャベツ さつまいも かぶ こめ ほうれんそう ルレクチェ ねぎ だいず たいなづけ ぶたにく 給食のお米は「三條産コシヒカリ」を使用しています。
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
エネルギー	前期 626 kcal 後期 739 kcal	前期 623 kcal 後期 732 kcal				
たんぱく質	前期 25.6 g 後期 29.4 g	前期 22.4 g 後期 26 g				
塩分	前期 2.5 g 後期 2.9 g	前期 3.2 g 後期 3.8 g				
あかみどり	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ みそ たまねぎ キャベツ こまつな にんじん かぼちゃ はくさい だいこん まいたけ きぬさや ねぎ	たまねぎ にんじん グリンピース こまつな もやし きゅうり はくさい えのきたけ キャベツ たら				
き	こめ でんぷん さとう あぶら	こめ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら				

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

給食だよりは三條市ホームページの子育て・教育→学校→学校給食からご覧になれます。