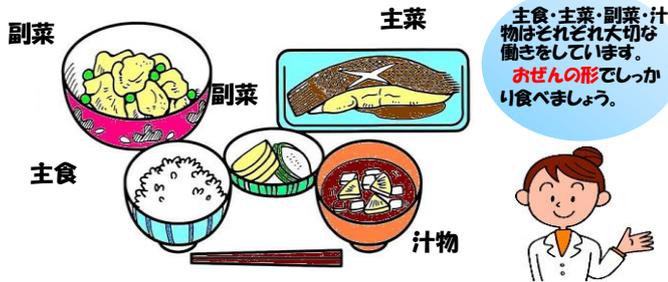




## 和食の良さを知ろう ①

### 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。



### 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、便秘をよくする・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・脳を活性化するなどの効果があります。

#### 今月の予定

- 4日(水) 月岡小なし
- 23日(月) 月岡小給食最終日
- 24日(火) 西鶴田小給食最終日
- " 本成寺中給食最終日

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。

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。

### 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\*

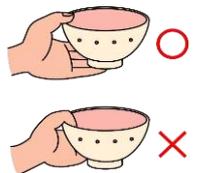
体を食卓の端からこぶし1個分離して背筋を伸ばして座り、器を手で持って食べるのが基本です。器の内側に親指が入らないように、器の縁をおさえるように持ちます。



姿勢



はしの持ち方



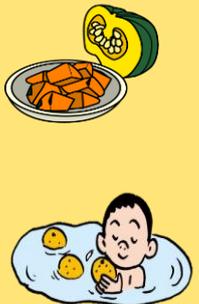
食器の持ち方

## 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、ゆず湯に入るといふ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せすように」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 たくあんあえ ぶたにくとくるまふのあげに ごはん もずくのみそしる	3 ごぼうサラダ さばのしおやき ごはん しおとりじる	4 ビビンバ(ナムル) ビビンバ(にくいため) ごはん はくさいスープ	5 マカロニサラダ いかのかりんあげ ゆかりごはん さつまじる	6 ひじきのいりに ますのみそつけやき ヨーグルト 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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 657 kcal 中 777 kcal	小 702 kcal 中 835 kcal	小 597 kcal 中 742 kcal	小 695 kcal 中 819 kcal	小 579 kcal 中 738 kcal
たんぱく質	小 25.4 g 中 29.5 g	小 26.2 g 中 30.4 g	小 23.6 g 中 26.9 g	小 28.1 g 中 32.5 g	小 26.9 g 中 32.6 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 3 g	小 3.3 g 中 3.9 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう さば ツナ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう いか ハム とりにく とうふ みそ	ます みそ ひじき だいず ぶたにく こんぶ さつまあげ ちくわ ヨーグルト
みどり	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たくあん ねぎ えのきたけ	キャベツ ごぼう きゅうり にんじん こまつな ねぎ	ぜんまい たけのこ しいたけ にんにく ほうれんそう にんじん もやし はくさい ねぎ	ゆかり きゅうり にんじん キャベツ コーン ごぼう だいこん つきこん ねぎ きぬさや	にんじん いんげん こんにやく だいこん
き	ごはん くるまふ あぶら さとう じゃがいも	ごはん ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも	ごはん あぶら さとう ごま はるさめ	ごはん かたくりこ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ さつまいも	ごはん あぶら さとう さといも

\*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

嵐南学校給食共同調理場  
Tel (33) 8618  
Fax (33) 9031

## 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。

	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金
こんだて	きりぼしサラダ やきにく ごはん わかめスープ	ごまネーズサラダ カレーのやくみソース ごはん まめめじる	ツナサラダ チキンみそカツ ミニフィッシュ ごはん きのこじる	こまつナムル あつあげのブルコギいため ごはん ちゅうかふう になスープ	ルレクチェ だいずどひじきのサラダ チーズ むぎごはん ポークカレー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小:なし 中:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 599 kcal 中 758 kcal	小 722 kcal 中 853 kcal	小 581 kcal 中 843 kcal	小 618 kcal 中 748 kcal	小 602 kcal 中 762 kcal
たんぱく質	小 24.1 g 中 28 g	小 31.1 g 中 36 g	小 22.7 g 中 33.8 g	小 26.1 g 中 30.4 g	小 18 g 中 21.7 g
塩分	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 3.1 g 中 3.8 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ とうふ	ぎゅうにゅう カレイ とりにく わかめ あぶらあげ とうふ だいず みそ	卵ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ あぶらあげ とうふ いわし	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ とりにく たまご	ぶたにく だいず ひじき ハム チーズ
みどり	たまねぎ にんじん ピーマン つきこん きりぼしだいこん きゅうり こまつな えのきたけ ねぎ	しょうが ねぎ だいこん にんじん こまつな はくさい	キャベツ もやし にんじん まいたけ しめじ なめこ ねぎ こまつな	りんご にんじん しょうが にんにく こまつな もやし きゅうり たいなづけ はくさい	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ コーン ルレクチェ
き	ごはん さとう ごまあぶら	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ごはん パンこ あぶら ごま	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールー さとう
こんだて	れんごんのきんぴら ししゃものなんばんつけ2はん ごはん きりぼしだいこんの さわにわん	クリスマスサラダ てりやきチキン デザート カレーピラフ ミネストローネ	なつとうのごさいあえ だしまぎたまご ごはん とんじる	キャベツのサラダ タラのオニオンソース ごはん とうにゅう なべ	ゆずのかおりあえ おろしハンバーグ ミルクゼリー ごはん かぼちゃの みそしる
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	小 653 kcal 中 771 kcal	小 681 kcal 中 807 kcal	小 656 kcal 中 774 kcal	小 628 kcal 中 756 kcal	小 558 kcal 中 752 kcal
たんぱく質	小 24.8 g 中 29.1 g	小 26.3 g 中 30.3 g	小 29.4 g 中 34.5 g	小 25.1 g 中 29.1 g	小 17.5 g 中 22.4 g
塩分	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.4 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウィンナー あさり	ぎゅうにゅう たまご なつとう ひじき ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう タラ とうふ ぶたにく とうにゅう	とりにく ぶたにく だいず あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう
みどり	ピーマン にんじん しょうが れんごん つきこん いんげん ごぼう こまつな きりぼしだいこん	フロッキー カリフラワー パプリカ キャベツ にんじん たまねぎ セロリー トマト にんにく	たくあん ごぼう だいこん しらたき しめじ ねぎ	にんじん コーン はくさい えのきたけ しいたけ ねぎ しらたき	だいこん ほうれんそう はくさい もやし にんじん ゆず かぼちゃ しめじ ねぎ きぬさや
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	カレーピラフ あぶら さとう じゃがいも デザート	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごま じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん かたくりこ さとう あぶら せりー
こんだて	かいそうサラダ オムレツ コーンライス はくさいの クリームスープ	ポテトサラダ とりにくのからあげ ごはん やさいスープ	<div data-bbox="710 1601 1029 2038" data-label="Complex-Block"> <h3>三条フレッシュ通信</h3> <p>13日(金)のくだものは、三条産のルレクチェです。10月頃、まだ果皮が緑色のうちに収穫します。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。</p> </div>		12月の三条産品
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ほうれんそう キャベツ さつまいも かぶ こめ ねぎ ルレクチェ だいず かまつな ぶたにく たいなづけ
エネルギー	小 653 kcal 中 777 kcal	小 748 kcal 中 887 kcal			
たんぱく質	小 24.7 g 中 28.7 g	小 23.1 g 中 26.6 g			
塩分	小 3.4 g 中 3.9 g	小 2.6 g 中 3.3 g			
あか	ぎゅうにゅう たまご わかめ いか ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン			
みどり	コーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム	しょうが にんじん たまねぎ きゅうり コーン はくさい だいこん こまつな パセリ			
き	ごはん かたくりこ さとう あぶら ホワイトルー	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ			

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→学校給食からご覧になれます。