



2019年

# 12月 きゅうしょくだより

①

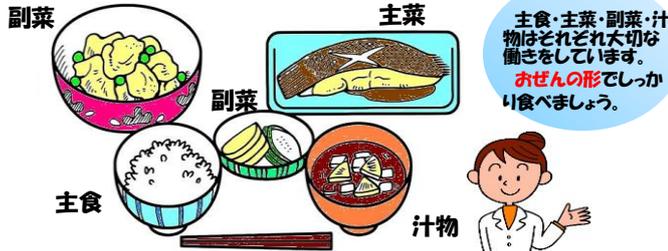
嵐南小学校調理場  
Tel (33) 2124  
Fax (33) 2125

## 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。風邪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。



主食・主菜・副菜・汁物はそれぞれ大切な働きをしています。**おせんの形**でしっかり食べましょう。

## 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。

### こうちゅうちょうみ \*口中調味\*



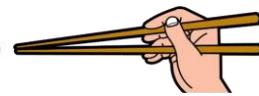
ごはんとおかずを交互に食べて、口の中で味の「調和」を楽しむことです。口に食べ物を入れたままの会話は禁物です。しっかりと飲みこんでから食事の場に合う会話をしましょう。

### \*正しい姿勢や持ち方\*

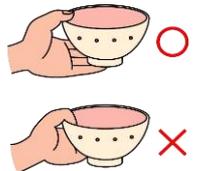
体を食卓の端からこぶし1個分離して背筋を伸ばして座り、器を手で持って食べるのが基本です。器の内側に親指が入らないように、器の縁をおさえるように持ちます。



姿勢



はしの持ち方



食器の持ち方

## 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。こぼろ・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・海藻などがかみごたえのあるものは、血液をサラサラにする・食べ過ぎを予防する・脳を活性化するなど効果があります。

### 今月の予定

- 5日 小学校5年生収穫祭のためなし
- 20日 小学校2学期給食最終日
- 23日 中学校2学期給食最終日

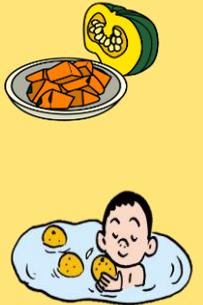
☆5年生が育てた大切なお米をいただきました。3日・5日の給食のご飯として調理場で炊きます。嵐南学園のみんなで味わいましょう。

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



## 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 ぶたにくとふのあげに ごはん もずくじる	3 ごぼうサラダ さばのじおやき ごはん しおとりじる	4 かいそうサラダ オムレツ ごはん コーンライス	5 マカロニサラダ いかのかりんあげ ごはん さつまじる	6 ひじきとだいずのサラダ ルレクチエ ごはん むぎごはん カレー
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 658 kcal 中 779 kcal	小 727 kcal 中 859 kcal	小 678 kcal 中 728 kcal	小 688 kcal 中 811 kcal	小 593 kcal 中 726 kcal
たんぱく質	小 25.4 g 中 29.6 g	小 29 g 中 33.3 g	小 21 g 中 22.6 g	小 27.3 g 中 31.5 g	小 15.2 g 中 18.5 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.8 g 中 3.1 g	小 2.1 g 中 2.6 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、ツナ、とり、く、あぶらあげ、さば	ぎゅうにゅう、わかめ、こんにやく、のり、たまご、ツナ、ベーコン、チーズ、なまクリーム	ぎゅうにゅう、かりん、いか	ぶたにく、ひじき、だいず、ハム、
みどり	きやべつ、きゅうりにんにじん、たくあん、ねぎ、えのきたけ	ごぼう、きゅうりにんにじん、きやべつ、こまつな、ねぎ	とうもろこし、きやべつ、きゅうりにんにじん、はくさい、たまねぎ、しめじ	きゅうりにんにじん、きやべつ、とうもろこし、だいこん、ねぎ、さやえんどう、しょうが	にんにじん、たまねぎ、トマト、きゅうり、きやべつ、とうもろこし、ルレクチエ
き	こめ、かたくり、くるまふ、あぶら、さとう、じゃがいも	こめ、あぶら、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、かたくり	こめ、かたくり、あぶら、マカロニ、さつま、ノンエッグマヨネーズ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう

★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

嵐南小学校調理場  
Tel (33) 2124  
Fax (33) 2125

## 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 ピピンパのぐ(ナムル) ピピンパのぐ(にきいのため) みぎごはん はくさいのスープ チーズ	10 なつとうのごさいあえ たまごやき ごはん とんじる	11 ツナサラダ チキンみそかつ ごはん きのこじる	12 きりぼしサラダ あつあげのブルコギいため ごはん ちゅうかにスープ	13 ひじきナッツあえ 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	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	中のみぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう		
エネルギー	小 626 kcal 中 735 kcal	小 656 kcal 中 765 kcal	小 594 kcal 中 865 kcal	小 629 kcal 中 741 kcal	小 645 kcal 中 773 kcal	
たんぱく質	小 27.3 g 中 31.1 g	小 29.3 g 中 33.2 g	小 20.8 g 中 31.8 g	小 27.8 g 中 32.3 g	小 28.4 g 中 34.6 g	
塩分	小 2.7 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 3.3 g 中 3.8 g	
あか	ぎゅうにゆう、ぶたにく、とり、かまぼこ、チーズ	ぎゅうにゆう、たまご、なつとう、ひじき、ぶたにく、とうふ、みそ	とり、みそ、ツナ、あぶらあげ、とうふ、みそ、ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう、あつあげ、ぶたにく、みそ、ツナ、とり、とうふ、たまご	ひじき、がんもどき、さつまあげ、ちくわ、こんぶ、ます、みそ、ヨーグルト	
みどり	ぜんまい、たけのこ、しいたけ、きりぼし、だいこん、ほうれんそう、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、さやえんどう	にんじん、こまつな、のさわなし、そのみ、たくあん、だいこん、しめじ、ねぎ	きゃべつ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、まいたけ、しめじ、なめこ、ごぼう	にんじん、たまねぎ、にら、きりぼし、だいこん、こまつな、きゅうり、とうもろこし、しいたけ、はくさい、ねぎ、たいな	きゃべつ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、だいこん	
き	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、ほろさめ	こめ、じゃがいも	こめ、あぶら、ごま、パンこ	こめ、あぶら、さとう	こめ、さとう、あぶら、アーモンド、さいとも	
こんだて	16 れんこんきんぴら ししゃもカレーフライ ごはん きりぼしのさわにわん	17 クリスマスサラダ てりやきチキン こめパン ミネストローネ	18 かぶのうめおかがあえ ハンバーグのおろしソース ごはん かぼちゃのみそじる	19 きゃべつサラダ たちのオニオンソース 小のみクリスマスデザート ごはん とうにゆうなべ	20 小学校 給食最終日 もやしちゅうかあえ ぎょうざ 中のみクリスマスデザート ちゅうかめん カレーラーメン ふうスープ	
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 638 kcal 中 784 kcal	小 585 kcal 中 704 kcal	小 653 kcal 中 785 kcal	小 612 kcal 中 725 kcal	小 574 kcal 中 804 kcal	
たんぱく質	小 21.6 g 中 26.2 g	小 26.3 g 中 30.6 g	小 24.7 g 中 29.5 g	小 27.8 g 中 32.5 g	小 19.2 g 中 25.1 g	
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 3 g 中 3.5 g	小 2.5 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.4 g	小 3.7 g 中 4.5 g	
あか	ぎゅうにゆう、さつまあげ、ぶたにく、ししゃも	ぎゅうにゆう、とり、かつ、ツナ、ウィンナー、あさり、ベーコン、しるいんげん、まめ	かつおぶし、あつあげ、みそ、ぶたにく、とり、くだいず	ぎゅうにゆう、たら、とうふ、ぶたにく、とうにゆう	ぶたにく、なるとう、ハム、とり、くだいず、中：とうにゆう	
みどり	れんこん、にんじん、さやいんげん、ごぼう、きりぼし、だいこん、しいたけ、こまつな	ブロッコリー、きゃべつ、あかピーマン、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト	だいこん、かぶ、きゅうり、きゃべつ、うめ、かぼちゃ、しめじ、ねぎ、さやえんどう、たまねぎ	たまねぎ、きゃべつ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、はくさい、えのきたけ、しいたけ、ねぎ、小：いちご	こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、きゅうり、きゃべつ、にら	
き	こめ、あぶら、さとう、パンこ	こめ、パンこ、あぶら、さとう、マカロニ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	こめ、さとう	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、小：みずあめ	ちゅうかめん、じゃがいも、あぶら、かたくりこ、ほろさめ、さとう、ごま、中：こめこ	
こんだて	23 中学校 給食最終日 ひじきサラダ とりレバーのなかよしあえ のむヨーグルトいちご ごはん ちゅうか コーンスープ	基準 副菜(ぶくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 汁物(しるもの)	三條フレッシュ通信 6日のくだものは、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 かぶ ほうれんそう さつまいも キャベツ こめ ルレクチェ ねぎ ごまつな だいたず たいなづけ ぶたにく
ドリンクタイム						
エネルギー	小 0 kcal 中 840 kcal	小基準630kcal / 中823kcal				
たんぱく質	小 0 g 中 32.7 g	小基準26.0g / 中34.0g				
塩分	小 0 g 中 3.3 g	小基準2g未満 / 中2.5g未満				
あか	とり、くだいず、ぶたレバー、ひじき、だいず、ツナ、ベーコン、たまご、ヨーグルト	体を成長させるものになる食品				
みどり	レモン、ブロッコリー、きゃべつ、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、しいたけ、こまつな、トマト	体のちようしをとのえる食品				
き	こめ、かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう、いちご	体をうごかすエネルギーのもとになる食品				

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。