



2019年

12月 きゅうしょくだより

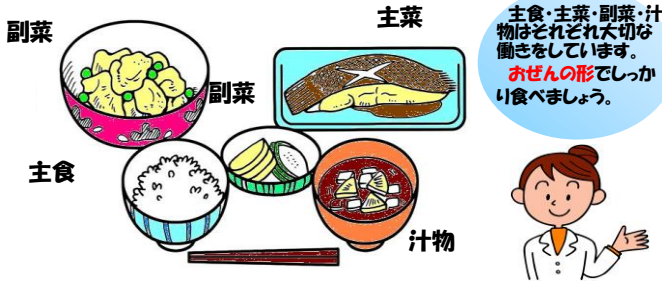
①

栄学校給食共同調理場
Tel (45) 5084
Fax (45) 5084

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**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

- 3日(火)栄北小4年なし
- 5日(木)栄北小5年なし
- 6日(金)栄北小6年なし
- 10日(火)大面小4年なし
- 23日(月)栄北小・大面小給食最終日
- 24日(火)栄中央小・栄中給食最終日

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



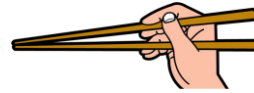
ごはんとおかずを交互に食べて、口の中で味の「調和」を楽しむことです。口に食べ物を入れたままの会話は禁物です。しっかりと飲みこんでから食事の場に合う会話をしましょう。

正しい姿勢や持ち方

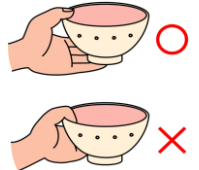
体を食卓の端からこぶし1個分離して背筋を伸ばして座り、器を手で持って食べるのが基本です。器の内側に親指が入らないように、器の縁をおさえるように持ちます。



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 ヒビンバ(ナムル) ヒビンバ(にくいため) むぎごはん はくさいの スープ | 3 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 | 4 いそかあえ さばのごまだれかけ ごはん しおとりじる 減塩献立 | 5 ツナサラダ チキンみそカツ ごはん きのこじる | 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 637 kcal 中 754 kcal | 小 713 kcal 中 828 kcal | 小 666 kcal 中 788 kcal | 小 664 kcal 中 782 kcal | 小 591 kcal 中 715 kcal |
| たんぱく質 | 小 25.4 g 中 29.4 g | 小 28.9 g 中 33.4 g | 小 26.9 g 中 31.6 g | 小 25.7 g 中 29.6 g | 小 25.8 g 中 31 g |
| 塩分 | 小 2 g 中 2.3 g | 小 2.7 g 中 3.2 g | 小 1.8 g 中 2.2 g | 小 1.9 g 中 2.2 g | 小 2.3 g 中 2.8 g |
| あか | ぶたにく、とうふ、 ベーコン、ぎゅうにゅう | いか、ハム、とりにく とうふ、みそ、ぎゅうにゅう | さば、のり、とりにく あぶらあげ、ぎゅうにゅう | とりにく、ツナ、みそ あぶらあげ、ぎゅうにゅう | ます、みそ、ぶたにく、ひじき、だいず こんぶ、がんもどき、ヨーグルト |
| みどり | ぜんまい、たけのこ、きりぼしだいこん ほうれんそう、もやし、はくさい ねぎ、にんじん、えのきたけ | きゅうり、にんじん、ごぼう コーン、だいこん、しそ キャベツ、ねぎ | こまつな、キャベツ コーン、はくさい にんじん、ねぎ | こまつな、キャベツ、もやし まいたけ、なめこ、ぶなしめじ にんじん、ねぎ | にんじん、きやいげん だいこん |
| き | こめ、むぎ、あぶら さとう、ごま、ごまあぶら | こめ、かたくりこ、あぶら、さつまいも マカロニ、ノンエッグマヨネーズ | こめ、ごま、さとう、あぶら かたくりこ、じやがいも | こめ、あぶら ごまあぶら、パンこ | こめ、あぶら さとう、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

栄学校給食共同調理場
Tel (45) 5084
Fax (45) 5084

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 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 | 10 かいそうサラダ とりにくのアップルジンジャーソース ごはん はくさいのクリームスープ | 11 こまねえサラダ カレーのやくみソース ごはん まめまめしる | 12 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 | 13 ルレクチェ だいずとひじきのサラダ 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 | 中のみぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | |
| エネルギー | 小 661 kcal 中 781 kcal | 小 686 kcal 中 816 kcal | 小 556 kcal 中 822 kcal | 小 623 kcal 中 733 kcal | 小 587 kcal 中 724 kcal |
| たんぱく質 | 小 25.7 g 中 30 g | 小 25.8 g 中 29.9 g | 小 21.8 g 中 33.3 g | 小 27 g 中 31.4 g | 小 16.4 g 中 19.9 g |
| 塩分 | 小 2.1 g 中 2.5 g | 小 3.3 g 中 3.9 g | 小 1.9 g 中 2.5 g | 小 2.3 g 中 2.6 g | 小 3.1 g 中 3.9 g |
| あか | ぶたにく、もずく、あぶらあげ とうふ、みそ、ぎゅうにゅう | とりにく、わかめ、なまクリーム ベーコン、ハム、チーズ、ぎゅうにゅう | カレー、あぶらあげ、とうふ、みそ、わかめ だいず、うちまめ、中のみぎゅうにゅう | ぶたにく、あつあげ たまねぎ、にら、ぎゅうにゅう | ぶたにく、ひじき、ぎゅうにゅう だいず、ハム |
| みどり | きゅうり、キャベツ たくあん、ねぎ にんじん、えのきたけ | キャベツ、きゅうり、にんじん コーン、はくさい、たまねぎ マッシュルーム | ねぎ、だいこん こまつな、にんじん はくさい | たまねぎ、にら、こまつな にんじん、もやし、きゅうり たいな、ねぎ、はくさい | にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、コーン ルレクチェ |
| き | こめ、かたりに、くるまふ あぶら、さとう、ごま、じゃがいも | こめ、さとう、ごまあぶら あぶら | こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま、ノンエッグマヨネーズ | こめ、ごまあぶら、さとう ごま、かたりに | こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、さとう |
| こんだて | 16 れんごんのきんぴら ししゃものなんばんづけ ごはん きりぼしだいごんのさわにわん | 17 なつとうのごさいあえ だしまきたまご ごはん とんじる | 18 きりぼしサラダ やきにく ごはん わかめスープ | 19 キャベツのサラダ たららのオニオンソース ごはん とうにゅうなべ | 20 ゆずのかおりあえ おろしハンバーグ 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 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | |
| エネルギー | 小 704 kcal 中 833 kcal | 小 661 kcal 中 781 kcal | 小 609 kcal 中 721 kcal | 小 631 kcal 中 799 kcal | 小 649 kcal 中 783 kcal |
| たんぱく質 | 小 23.5 g 中 27.5 g | 小 27.4 g 中 31.9 g | 小 26.4 g 中 30.4 g | 小 26.1 g 中 37.8 g | 小 26.9 g 中 32.5 g |
| 塩分 | 小 2.2 g 中 2.6 g | 小 2.1 g 中 2.5 g | 小 2.3 g 中 2.9 g | 小 1.8 g 中 2.3 g | 小 2.2 g 中 2.5 g |
| あか | あぶらあげ、ぶたにく ししゃも、ぎゅうにゅう | たまご、なつとう、ぶたにく、ひじき とうふ、みそ、ぎゅうにゅう | ぶたにく、ツナ、わかめ とうふ、ぎゅうにゅう | たら、とうふ、ぶたにく とうにゅう、ぎゅうにゅう | ぶたにく、とりにく あぶらあげ、みそ、ヨーグルト |
| みどり | たまねぎ、ピーマン、にんじん れんごん、いんげん、ごぼう きりぼしだいごん、ねぎ、こまつな | にんじん、のさわな、しそのみ たくあん、だいごん ねぎ、ぶなしめじ | たまねぎ、にんじん、きゅうり ピーマン、きりぼしだいごん、ねぎ もやし、こまつな、コーン、えのきたけ | たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん、コーン はくさい、えのきたけ、ねぎ | だいごん、ほうれんそう、もやし はくさい、にんじん、ゆず かぼちゃ、ぶなしめじ、ねぎ |
| き | こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、かたりに | こめ、ごま じゃがいも | こめ、さとう あぶら、ごまあぶら、ごま | こめ、あぶら さとう | こめ、さとう ほうとう |
| こんだて | 23 クリスマスサラダ てりやきチキン クリスマスデザート キャロットライス ミネストローネ お楽しみ献立 | 24 ごぼうサラダ れんごんグラタン ごはん だいごんのスープ | <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。</p> <p>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> <div data-bbox="1037 1601 1508 2038" data-label="Complex-Block"> <h3>12月の三条産品</h3> <p>ほうれんそう、キャベツ、さつまいも、かぶ、こめ、ルレクチェ、ねぎ、こまつな、だいず、たいなづけ、ぶたにく</p> <p>給食のお米は「三条産コシヒカリ」を使用しています。</p> </div> | | |
| 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 716 kcal 中 841 kcal | 小 644 kcal 中 762 kcal | | | |
| たんぱく質 | 小 25.3 g 中 29.1 g | 小 20.8 g 中 23.8 g | | | |
| 塩分 | 小 2.7 g 中 3.3 g | 小 2.2 g 中 2.7 g | | | |
| あか | とりにく、ウィンナー チーズ、ぎゅうにゅう | だいず、ぶたにく、チーズ ベーコン、ぎゅうにゅう | | | |
| みどり | ブロッコリー、カリフラワー キャベツ、パプリカ、コーン たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト | たまねぎ、にんじん、ごぼう れんごん、エリンギ、キャベツ だいごん、ぶなしめじ、ほうれんそう | | | |
| き | こめ、あぶら、さとう マカロニ、じゃがいも | こめ、マカロニ あぶら、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。