



2019年

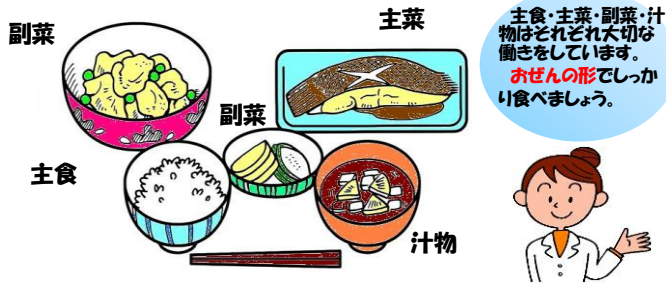
12月 きゅうしょくだより

下田学校給食共同調理場
Tel (46) 4615
Fax (46) 4615

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・海藻などが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

- 12/20(金)長沢小 給食最終日
- 12/23(月)笹岡小・大浦小 給食最終日
- 森町小・飯田小
- 12/24(火)下田中 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。

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



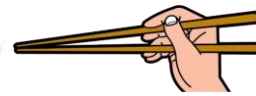
ごはんとおかずを交互に食べて、口の中で味の「調和」を楽しむことです。口に食べ物を入れたままの会話は禁物です。しっかり飲みこんでから食事の場に合う会話をしましょう。

正しい姿勢や持ち方

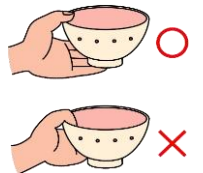
体を食卓の端からこぶし1個分離して背筋を伸ばして座り、器を手で持って食べるのが基本です。器の内側に親指が入らないように、器の縁をおさえるように持ちます。



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?



リクエスト献立が登場します!

5日は、長沢小学校の6年生が考えた献立です。給食にあまりないメニューで、みんなが好きなものを考えてくれました。いろいろを考え、また旬のものを、栄養バランスもとれた、「みんな大好き!中華風献立」です。

焼豚チャーハン、はるまき、かいそうサラダ、中華エビスープ、ヨーグルトです。味わっていただきます。来月は森町小学校です。お楽しみに!



	月	火	水	木	金
こんだて	2 れんごんのきんぴら さばのカレー りやき ごはん きのこのみそしる	3 コールスローサラダ ママレードチキン ごめこパン クラムチャウダー	4 ごますあえ さんまのおかか ごはん さつまじる	5 かいそうサラダ はるまき ヨーグルト チャーハン ちゅうかエビスープ 長沢小リクエスト献立	6 ルレクチェ だいたずとびじきのサラダ 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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 624 kcal 中 753 kcal	小 706 kcal 中 856 kcal	小 635 kcal 中 761 kcal	小 706 kcal 中 831 kcal	小 651 kcal 中 789 kcal
たんぱく質	小 27.5 g 中 32.9 g	小 28.3 g 中 34.2 g	小 22.9 g 中 27 g	小 27.4 g 中 29.6 g	小 19.2 g 中 22.1 g
塩分	小 2.0 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 3.4 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.8 g 中 3.5 g	小 2.9 g 中 3.6 g
あか	ぎゅうにゅう さば さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりく あさり ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう さんま とりく とうふ ハム みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ かいそう なたと むぎえび ヨーグルト	ジョア ぶたにく ぎゅうにゅう だいたず ひじき ハム
みどり	れんごん にんじん いんげん まいたけ ぶなしめじ えのき なめこ エリンギ ねぎ こまつな	にんじん きゅうり きゃべつ コーン たまねぎ マッシュルーム みかんジュース	こまつな もやし にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	にんじん きゅうり たまねぎ こまつな もやし コーン	にんじん たまねぎ りんごピューレ コーン きゅうり きゃべつ ルレクチェ
き	こめ つきごん あぶら さとう ごま	こめパン かたくり あぶら さとう なまクリーム じゃがいも バター ホワイトルウ ママレード	こめ ごま さとう さつまいも つきごん	こめ ごま あぶら さとう はるまきのかわ ごまあぶら	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう ルウ

★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。



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 ひじきのいりに ますのみそつけやき ごはん おでん	10 ビビンバナムル ビビンバ ごはん ちゅうかふう になスープ	11 ツナサラダ チキンみそかつ ミニフィッシュ ごはん しおちゃんこ ふうスープ	12 こぶあえ カレーのやくみソース ごはん まめまめじる	13 もやしちゅうかあえ きょうざ ちゅうかめん さんしよめいぶつ カレーメンスープ
ドリンクタイム	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	中のみぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	
エネルギー	小 668 kcal 中 795 kcal	小 574 kcal 中 699 kcal	小 561 kcal 中 814 kcal	小 660 kcal 中 793 kcal	小 533 kcal 中 672 kcal
たんぱく質	小 30.3 g 中 34.6 g	小 25.4 g 中 30.5 g	小 23.9 g 中 34.9 g	小 26.2 g 中 31.3 g	小 20.6 g 中 25.9 g
塩分	小 3.2 g 中 3.7 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.8 g 中 3.5 g	小 2.7 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゆう ます みそ ひじき ぶたにく こんぶ だいず きつまあげ ちくわ がんも うずらのたまご	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく たまご	中のみぎゅうにゆう こさかな ツナ みそ とりにく	ぎゅうにゆう こんぶ あぶらあげ みそ とうふ わかめ だいず ベースト うちまめ	ぶたにく なた
みどり	にんじん いんげん だいこん	ぜんまい しいたけ たけのこ ほうれんそう もやし にんじん たいな ねぎ はくさい	きやべつ もやし にんじん はくさい いら えのき	ねぎ きゅうり にんじん たくあん はくさい	にんじん こまつな もやし たまねぎ ほうれんそう メンマ
き	こめ つきこん あぶら さとう さといも こんにやく	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	こめ あぶら ごま くるまふ ごまあぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	めん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも はるさめ あぶら かたくりこ ルウ きょうざのかわ
こんだて	16 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 のみしる	17 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 お楽しみ献立	18 のりずあえ ごもくたまごやき ゆかりごはん とんじる	19 はくさいのサラダ 19日 食育の日 19日 食育の日 たちのオニオンソース ごはん とうにゆう なべ	20 ゆずのかおりあえ ハンバーグわふうソース ミルクゼリー ごはん かぼちゃ のみしる
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 630 kcal 中 753 kcal	小 681 kcal 中 807 kcal	小 597 kcal 中 799 kcal	小 698 kcal 中 823 kcal	小 508 kcal 中 627 kcal
たんぱく質	小 25.1 g 中 29.3 g	小 26.3 g 中 30.3 g	小 24.4 g 中 33.5 g	小 25.9 g 中 29.5 g	小 17.1 g 中 21.1 g
塩分	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.8 g 中 3.0 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.6 g 中 3.0 g
あか	ぎゅうにゆう ぶたにく もずく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう とりにく ツナ ウインナー	ぎゅうにゆう たまご ツナ のり ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう たら ぶたにく とうふ とうにゆう	あぶらあげ みそ ミルクゼリー
みどり	きやべつ きゅうり にんじん たくあん こまつな ねぎ ぶなしめじ もやし	ブロッコリー カリフラワー あかピーマン きやべつ コーン たまねぎ にんじん セロリ トマト	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう ぶなしめじ コーン ゆかり	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり えのき しいたけ ねぎ コーン	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 ねぎ ぶなしめじ きぬさや
き	こめ かたくりこ くるまふ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう マカロニ	こめ しらたき じゃがいも	こめ あぶら さとう しらたき	こめ さとう
こんだて	23 ごまネーズサラダ ししやものなんばんづけ ごはん きりぼしの さわにわん	24 ちぐさあえ てづくりれんこんつくね ごはん いもにじる	<div data-bbox="710 1590 1029 2038" data-label="Complex-Block"> <h3>三条 フレッシュ通信</h3> <p>6(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。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 1590 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 かぶ こめ さつまいも ねぎ だいず ルレクチェ こまつな ぶたにく たいなづけ</p> <p>給食のお米は「下田産コシヒカリ」の「七分搦き米」を使用しています。</p> </div>		
ドリンクタイム	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう			
エネルギー	小 635 kcal 中 739 kcal	小 kcal 中 834 kcal			
たんぱく質	小 23.3 g 中 25.9 g	小 g 中 33.4 g			
塩分	小 2.6 g 中 3.0 g	小 g 中 2.7 g			
あか	ぎゅうにゆう ししやも ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく しほりとうふ たまご			
みどり	たまねぎ ピーマン にんじん だいこん こまつな きりぼし だいこん しいたけ	ごぼう ほうれんそう なめこ にんじん はくさい ねぎ きやべつ もやし れんこん			
き	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま しらたき	こめ かたくりこ さとう さといも あぶら つきこん			

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」からご覧いただけます。