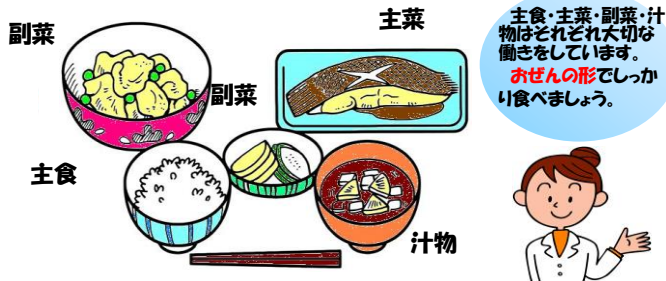




## 和食の良さを知ろう ①

### 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

- 3日(火) 上林小4年なし 須頃小生産者交流会 第三中なし
- 4日(水) 須頃小6年なし
- 6日(金) 裏館小給食最終日
- 20日(金) 裏館小給食最終日
- 23日(月) 須頃小給食最終日

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\*



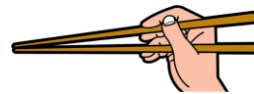
ごはんとおかずを交互に食べて、口の中で味の「調和」を楽しむことです。口に食べ物を入れたままの会話は禁物です。しっかりと飲みこんでから、食事の場に合う会話をしましょう。

#### \*正しい姿勢や持ち方\*

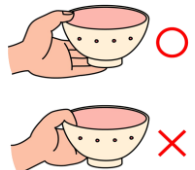
体を食卓の端からこぶし1個分離して背筋を伸ばして座り、器を手で持って食べるのが基本です。器の内側に親指が入らないように、器の縁をおさえるように持ちます。



姿勢



はしの持ち方



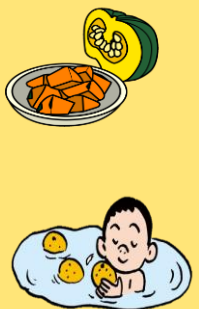
食器の持ち方

## 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 ツナサラダ チキンみそカツ ごはん わかめスープ	3 おひたし さばのごうみやき ごはん しおとりじり	4 じゃこサラダ やきにくどんのぐ チーズ ごはん きのこじる	5 マカロニサラダ いかのカレーあげ ごはん わふうポトフ	6 ひじきのいりり だしまきたまご わかめごはん さつまじる
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 633 kcal 中 751 kcal	小 643 kcal 中 766 kcal	小 647 kcal 中 757 kcal	小 690 kcal 中 815 kcal	小 512 kcal 中 629 kcal
たんぱく質	小 24.2 g 中 28 g	小 26.1 g 中 30.4 g	小 29.7 g 中 34.3 g	小 27.4 g 中 31.8 g	小 19.6 g 中 23.7 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	とりにく ツナ わかめ とうふ ぎゅうにゅう	さば かまぼこ かつおぶし とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ぶたにく ちりめんじゃこ あぶらあげ とうふ みそ チーズ ぎゅうにゅう	いか ハム ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまご わかめ ひじき だいず ぶたにく とりにく なまあげ みそ
みどり	たいこん にんじん こまつな たまねぎ ねぎ えのきたけ	こまつな キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ キャベツ ほうれんそう とうもろこし まいたけ しめじ なめこ にんじん にんにく ピーマン はくさい ねぎ しょうが こんにゃく	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ しめじ	にんじん きやいんげん こんにゃく ごぼう はくさい ねぎ
き	ごはん パンこ あぶら さとう こむぎこ	ごはん じゃがいも あぶら	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん マカロニ ノンエッグマヨネーズ あぶら	ごはん あぶら さとう さつまいも

★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 きゅうしょくだより ②

裏館学校給食共同調理場  
Tel (31) 1579  
Fax (31) 1580

## 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 きりぼしサラダ ますのみそやき ごはん けんちんじる	10 ビッティバナ(ポテのいためもの) スウェーデンふうミートボール キャロットピラフ まめのスープ	11 なっとうのごさいあえ とりのからあげ ごはん たまごスープ	12 こまつなのいそあえ さんまのしょうがに ごはん とんじる	13 ルレクチェ だいずどひじきのサラダ 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	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 602 kcal 中 711 kcal	小 655 kcal 中 785 kcal	小 642 kcal 中 915 kcal	小 624 kcal 中 739 kcal	小 582 kcal 中 718 kcal
たんぱく質	小 25 g 中 29.3 g	小 21.8 g 中 25.6 g	小 23.3 g 中 34.9 g	小 26.4 g 中 31 g	小 16.2 g 中 19.9 g
塩分	小 1.7 g 中 2 g	小 3 g 中 3.8 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.9 g 中 3.6 g
あかみどり	ます とりにくとうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう きりぼしだいこん キャベツ きゅうり ごぼう こんにやく しめじ ねぎ にんじん ごはん さとう あぶら ごまあぶら さといも	ミートボール ぎゅうにゅう ウィンナー レンズまめ ベーコン にんじん たまねぎ パセリ キャベツ セロリ りんご ごはん こめこ じゃがいも オリーブ油	とりにく なっとう ひじき たまご ぎゅうにゅう にんじん のざわな しそのみ たくあん たまねぎ こまつな みかん ごはん じゃがいも かたくりこ こめ あぶら	さんま かまぼこ のり ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう こまつな キャベツ にんじん こんにやく だいこん ねぎ ごぼう ごはん さとう じゃがいも	ぶたにく だいず ひじき ハム ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ こまつな ルレクチェ むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう
減塩献立	減塩献立	スウェーデン料理	裏館小リクエスト献立		
こんだて	16 もみのきサラダ てりやきチキン デザート コーンライス あさりいり ミネストローネ	17 こまつナムル あつあげのプルコギいため ごはん ちゅうか スープ	18 きざみづけ レバーのカラフルあえ ごはん もずくの みそしる	19 キャベツのサラダ たらのおニオンソース ごはん はくさい とうにゅうなべ	20 ゆずのかおりあえ おろしハンバーグ ヨーグルト 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 703 kcal 中 830 kcal	小 603 kcal 中 710 kcal	小 665 kcal 中 786 kcal	小 628 kcal 中 744 kcal	小 571 kcal 中 683 kcal
たんぱく質	小 26.6 g 中 30.6 g	小 27.6 g 中 32.1 g	小 25.5 g 中 29.7 g	小 25.4 g 中 29.7 g	小 19.7 g 中 23.1 g
塩分	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.4 g 中 2.7 g
あかみどり	とりにく ツナ いんげんまめ あさり ベーコン ぎゅうにゅう プロッコリー カワラワー あかピーマン キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト ごはん あぶら マカロニ オリーブ油 デザート	ぶたにく なまあげ ハム とりにく たまご ぎゅうにゅう たまねぎ にら こまつな もやし にんじん きゅうり ねぎ はくさい しいたけ しょうが ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく ぶたレバー とうふ もずく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり にんじん たくあん こまつな ねぎ しめじ ごはん さつまいも かたくりこ さとう あぶら	たら やきどうふ ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう たまねぎ キャベツ こまつな にんじん とうもろこし はくさい しいたけ たいな えのきたけ こんにやく ねぎ みずな ごはん かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ハンバーグ かつおぶし あぶらあげ みそ ヨーグルト だいこん ほうれんそう キャベツ はくさい にんじん ゆず かぼちゃ しめじ たまねぎ ごはん さとう あぶら
お楽しみ献立	お楽しみ献立			食育の日・旬を食べよう献立	冬至献立
こんだて	23 のりずあえ とうぶのごまだれかけ ごはん きりぼし だいこんの さわねにわん	24 れんごんのマヨサラダ タンドリーサーモン ごはん ふゆの どさんこじる	<div data-bbox="702 1590 1021 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。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 1500 2038" data-label="Complex-Block"> <h3>12月の三条産品</h3> <p>ほうれんそう ルレクチェ キャベツ さつまいも かぶ だいず こめ ねぎ こまつな ぶたにく たいなづけ</p> <p>給食のお米は「三条産コシヒカリの七分搥き米」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 656 kcal 中 789 kcal	小 647 kcal 中 764 kcal			
たんぱく質	小 24 g 中 28.5 g	小 25.9 g 中 30.5 g			
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.9 g			
あかみどり	なまあげ ツナ ぶたにく かまぼこ のり ぎゅうにゅう こまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん えのきたけ きりぼしだいこん しいたけ ごはん はるさめ かたくりこ こむぎ あぶら さとう ごま	さけ ヨーグルト ハム わかめ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう たまねぎ にんにく しょうが れんごん キャベツ にんじん はくさい だいこん もやし ねぎ とうもろこし にんにく ごはん ノンエッグマヨネーズ 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。