

## 1月11日(木)の献立

コッペパン ツナマヨネーズ  
飲むヨーグルト(いちご味)  
鶏のごま照り焼き  
ボイルブロッコリー【玉ねぎドレッシング】  
冬野菜のシチュー



## 11日(木)の給食は「地産地消:八千代の日献立」です。

今日の給食には、八千代町で採れた白菜とかぶを使った“冬野菜のシチュー”が出ます。

白菜は味にくせがないので、和食・洋食・中華などの料理に使っても合います。八千代町の白菜の生産量は全国第一位です。春と、秋から冬にかけて生産されていて、10月から5月頃まで収穫が行われています。

美味しい白菜は、外の葉が濃い緑色で、白い部分につやがあります。また、葉の巻きがしっかりしていて、全体に固くしまっていて重たいものといわれています。寒い時期は、霜に当たるために甘みが強いのが特徴です。

かぶは、7月から9月を除き、年間を通して収穫が行われています。美味しいかぶは、茎のつけ根が緑色で、根の部分が丸く乳白色でつやがあり、ひげ根が1本ピンと出ているものといわれています。

白菜は外側の葉に、かぶは根の部分にビタミンCが多く含まれています。

寒い日が続きますので、しっかり食べて体を温め、元気に過ごしましょう!

## 1月18日(木)の献立

ソフトフランスパン マーガリン  
牛乳 レモンガーリックチキン  
ポトフ フルーツ生クリーム和え



## 18日(木)の給食は「世界の料理:フランスメニュー」です。

フランス料理は、鮮やかな彩りと、食材そのものの味を活かすのが特徴で、世界三大料理のひとつになっています。

今日の「ソフトフランスパン」はやわらかく食べやすくしてありますが、「フランスパン」は、砂糖や油などは使用しない、外側がパリッとした硬いパンです。よく噛んで食べると、味わいが出てきて、おいしさが増します。

「ポトフ」は、フランス語で「火にかけた鍋」という意味があり、大きく切った肉や野菜を時間をかけてじっくり煮込んで作ります。

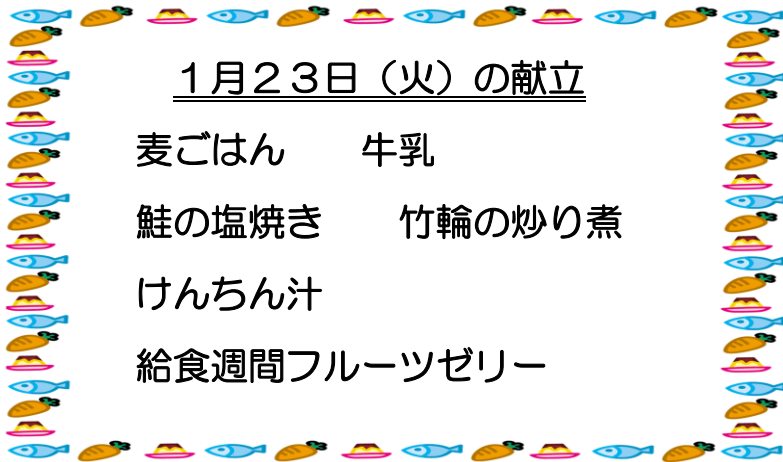
日本でいう「おでん」のようなもので、家庭料理として親しまれています。寒い冬に体の中からあたたまりますね。

フランスの気分を味わいながら食べてみてください。お楽しみに♪

# 給食News

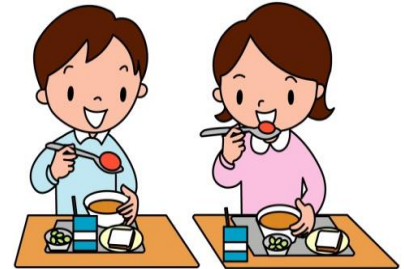
<http://www.town.ibaraki-yachiyo.lg.jp/kouhou/kyusyoku/k-news.html>

平成29年度1月4週  
八千代町立学校給食センター発行



## 1月23日(火)の献立

麦ごはん 牛乳  
鮭の塩焼き 竹輪の炒り煮  
けんちん汁  
給食週間フルーツゼリー



## **23日(火)の給食は「学校給食記念日献立」です。**

学校給食は、明治22年(1889年)に、山形県の忠愛小学校で、貧しくお弁当を持ってこられない子どもたちのために、昼食を出したのが始まりとされています。その後、全国へ広まりましたが、戦争による食糧不足のため、中止になりました。

戦争が終わり、昭和21年(1946年)に、学校給食が再び始まりました。子どもたちの栄養不足を改善するため、外国の支援団体などから届けられた脱脂粉乳や小麦粉、缶詰などを使った給食が出されました。

昭和21年12月24日を記念日としましたが、冬休みのため、1ヵ月後の1月24日~30日が「学校給食週間」となりました。

給食が好きだから食べる、嫌いだから残す、という人はいませんか。給食は、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人、料理や献立をつくる人など多くの人に関わり、作られています。感謝の気持ちを忘れずに食べてみてくださいね。

「学校給食記念日献立」をお楽しみに♪

## 1月29日(月)の献立

ごはん 牛乳  
カミカミたこメンチ【ソース】  
ホイコーロー わかめスープ  
レモンタルト



## 29日(月)の給食は「よく噛んで食べよう！カミカミ献立」です。

今日のカミカミたこメンチには“たこ”、わかめスープには、“わかめ”や“たけのこ”が入っています。

八千代町の給食では、月に一度「カミカミ献立」を行い、よく噛んで食べてもらえるように、噛みごたえのある食べ物や料理を取り入れています。

よく噛んで食べることは、体に食べ物を取り入れるためだけではなく、健康を保つために大切です。

よく噛むと、体に良い効果があります。

第一に、適量でお腹がいっぱいになり、食べ過ぎを防ぎます。

第二に、唾液がたくさん出ることにより、口の中がきれいになり、虫歯を防ぎます。また、口のまわりの筋肉が発達しますので、言葉の発音がはっきりし、顔の表情も豊かになります。

第三に、食べ物を細かくすることで、胃や腸の働きが良くなり、お腹の中がきれいになります。

一口30回位噛むことを心がけて、食べてみてくださいね♪