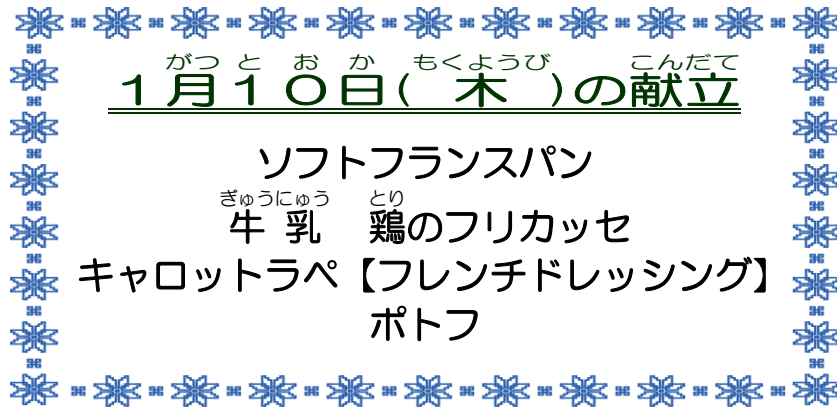


給食News

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



がつとおか もくようび こんだて
1月10日(木)の献立

ソフトフランスパン
ぎゅうにゅう とり
牛乳 鶏のフリカッセ
キャロットラペ【フレンチドレッシング】
ポトフ

とおか もくようび きゅうしよく せかい りょうり
10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」というと、とても豪華で高級なイメージがある人も
いるかと思いますが、日本で私たちが毎日“お寿司”や“懐石料理”を食
べているわけではないのと同じで、贅沢な“フルコース”を毎日食べてい
るわけではありません。今回の給食で取り入れたメニューも、フランス
の家庭でよく作られ、普段から食べられているものばかりです。

「フリカッセ」は、バター等の油で玉ねぎをしんなりするまで炒め、
鶏肉や魚介類を加えて煮込み、生クリームで白く仕上げた料理です。

「キャロットラペ」とは、日本語で「にんじんの千切りサラダ」という
意味で、サッと作れることから、作り置きのお一品としても定番です。

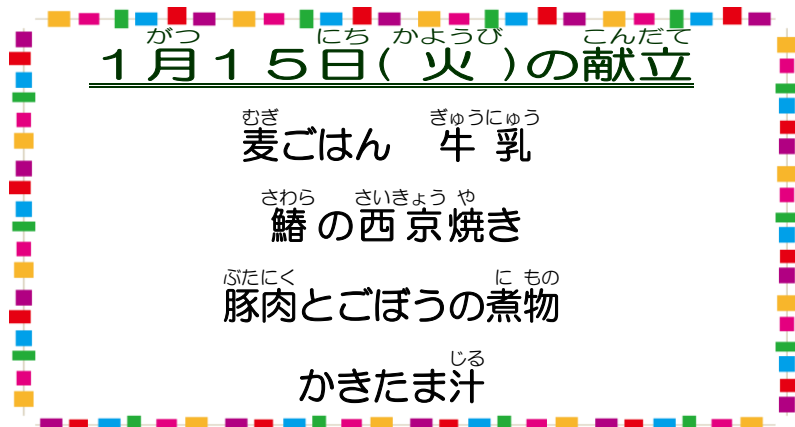
「ポトフ」は、お肉やソーセージと大きめに切った野菜をじっくり煮込
んだスープ料理で、日本で言うならばおでんのような料理になります。

とおか もくようび きゅうしよく かにりょうり
10日(木)の給食は、そんなフランスの家庭料理が、たっぷり

あじ
味わえるメニューになっています。お楽しみに♪♪

給食News

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



15日(火)の給食は「よく噛んで食べよう:かみかみ献立」です。

「よく噛む」というと「噛む回数」にのみ注目しがちですが、現代人は噛む回数が減ったことにより、「噛む力」も弱くなってきています。

弥生時代の人々は、一回の食事で約4,000回も噛んでいたそうですが、現代人は600回ほどで、1/6にも減っています。特に戦前から戦後にかけて、和食中心の食生活から洋食を取り入れたものに変化したことで、噛む回数が半減してしまったと言われています。

「噛む回数が減り、噛む力が弱くなったとしても、普通に食事ができてさえいれば、特に問題はないのでは…??」と思う人がいるかもしれませんが、集中力の低下や認知症のリスクが高まる等、悪い影響が出てきてしまいます。

15日(火)の給食は、麦ごはんを主食に、主菜は焼き魚、そしてごぼうやこんにゃくのごぼうを副菜にした、代表的な和食の献立になっています。噛む回数はもちろんですが、噛む力も意識しながら食べてみ

てください。

給食News

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

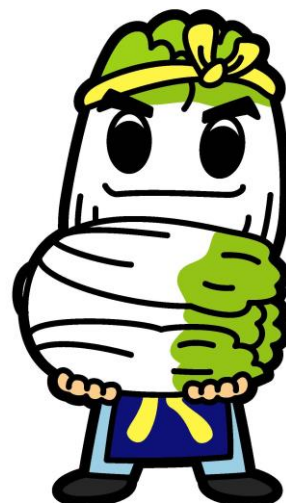
1月22日(火)の献立

ごはん 牛乳

さばの味噌煮

きんぴらごぼう

ちゃんこ鍋



22日(火)の給食は「地産地消：八千代の白献立」です。

八千代町の特産品である白菜をはじめ、野菜たっぷりの「ちゃんこ鍋」

を献立に取り入れました。

相撲部屋で作られ、力士たちが食べている食事のすべてを「ちゃんこ」

と呼び、その中でも特に知られている鍋料理のことを「ちゃんこ鍋」と

言っています。昔から、ちゃんこ鍋には鶏肉がよく使われます。これは牛

や豚等の四足動物は、土俵に手をついたら負けとされる相撲界において、

縁起が悪いと考えられていたためです。しかし現在は、牛肉や豚肉も使

われるようになり、縁起を担ぐことよりも、栄養バランスが重視される

ようになってきました。しっかり食べることも、稽古をすることと同じく

らい大切と考えられている相撲界では、力をつけてきた力士のことを褒

める言葉として、「ちゃんこの味が染みてきた」と表現するそうです。

みなさんも、毎日の食事をしっかり食べ、健康な身体をつくり、勉強

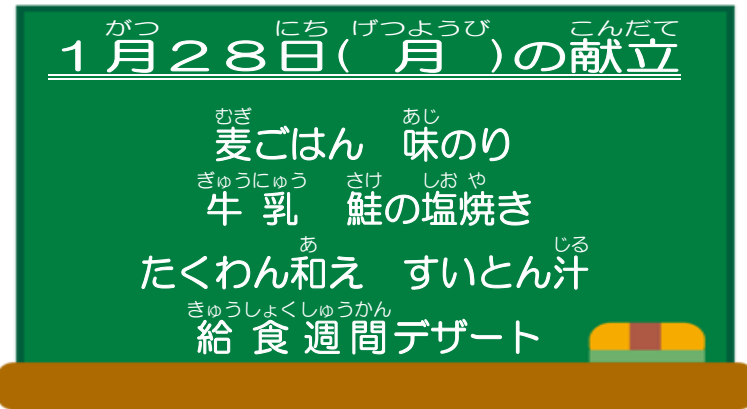
や運動に全力で取り組めるようにしていきましょう。

給食News

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

平成30年度 1月5週

八千代町立学校給食センター発行



毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です。

学校給食の始まりは明治22年、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、恵まれない子どもたちを対象に用意されたものとされています。その頃の給食は「おにぎり、塩鮭、漬物」というメニューでした。給食は戦争でしばらくの間中止されましたが、昭和21年12月24日に再開されました。それを記念して制定されたのが学校給食週間ですが、昭和25年からは冬休みの関係で1月24日からの1週間となりました。

戦後は子どもたちを食料不足から助けるために出されていた給食ですが、現在はみなさんが健康で元気に過ごせるよう、栄養バランスや安全性などを考えた給食となっています。地元でとれた食材を多く取り入れた献立や行事食、ふるさとの料理など、いろいろなメニューが出されるようになりました。

この給食週間にきっかけに、学校給食の目的や役割について、みなさんに考えてもらえればと思います。いろいろなものが食べられることに感謝して、毎日の食事や給食をいただきます。

小学校