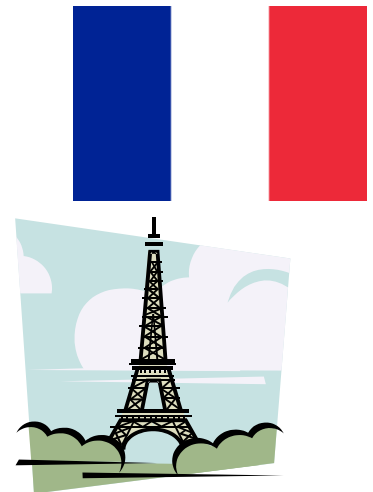


給食News

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

1月10日(木)の献立

ソフトフランスパン
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



10日(木)の給食は、「世界の料理～フランスメニュー～」の日です。

「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“^{かいせき}懷石料理”を食べ
ているわけではないのと同じで、^{ぜいたく}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、フランスの一
般家庭で、日常的に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。

10日(木)の給食は、そんなフランスの家庭料理が、存分に味わえる
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>

1月15日(火)の献立

麦ごはん 牛乳

鯖の西京焼き

豚肉とごぼうの煮物

かきたま汁



15日(火)の給食は、「よく噛んで食べよう:カミカミ献立」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煮物を副菜にした、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：八千代の日献立」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、稽古に精進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。

1月28日(月)の献立

麦ごはん 味のり
牛乳 鮭の塩焼き
たくわん和え すいとん汁
給食週間デザート



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、山形県つるおかちょう鶴岡町(現鶴岡市)の私立ちゅうあい忠愛小学校で、経済的に恵まれない子どもたちを対象に用意されたものだとされています。当時の給食は「おにぎり、塩鮭、漬物」というメニューでした。給食は戦争で一時中断されましたが、昭和21年12月24日に再開されました。それを記念し、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。

戦後は栄養補給を目的に実施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重視した給食となっています。地場産物を多く取り入れた献立や行事食、郷土料理など、豊富な食材を使った給食が出されるようになりました。

この給食週間を機会に、学校給食の意義や役割について、みなさんの理解と関心を高め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しょう。