



給食だより1月号に掲載しました「試食説明会アンケート結果」で、「家族で食卓を囲んでいますか」の質問に「はい」が92%と、ほとんどのご家庭で家族みんなで食事をされているようです。
「共食」についてのコラムをみつけましたのでご参考ください。

家族で食卓を囲む“共食”が大切なワケ

他の動物よりも運動能力の低い人間は、知能の発達とともに食料を得るために集団をつくり、さらに大きな共同体、そして社会を築きました。人間社会がつくられた根底には、共食文化が重要な働きをしてきたのです。



ここで最近の一般家庭の食卓を考えてみると、明らかに家族で食卓を囲む「共食」の機会が少なくなっています。それは、人が人と共に生きていこうとする心が育たない状況に他なりません。人は、「共食」という体験を通して、人・集団・社会・人生を考え人間性を育ててきたのです。

平成23年3月、内閣府に設置されている食育推進会議から、平成23～27年度までの5年間を対象とする『第2次食育基本計画』が発表されました。その中に掲げられた重点課題の1つが、「家庭における共食を通じた子供への食育の推進」です。

そこには、「家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを囲む共食は、食育の原点であり、子どもへの食育を推進していく大切な時間と場であると考えられることから、家族との共食を可能な限り推進する」と書かれています。

お子さんの心身の健やかな成長のため、そして家族みんなの健康のために、1日3回、1年間で1095回の食事のうち、1回でも多く家族みんなが楽しく食卓を囲める機会を是非つくってください。(ライター 久松洋行)

アレルギー対応食について 卵・乳は対応可能です。そのほかは、容器とシートの貸し出しをしております。

郷土料理 山口県 けんちょう

蕎麦(しょうじん)料理としてよく作られますが、山口県の郷土料理として、どこの家庭でも親しまれています。



料理方法は簡単！
大根と豆腐を油でいため、しょうゆで味付けするだけ。
じんじん、油揚げ、さといも、こんぴやくなどを入れたり。また、汁仕立てにしたものを「けんちょう汁」といいます。

行事食 3日は節分♪ 新メニュー

5日 スパゲティナポリタン

12日 れんこんのはさみ揚げ

24日 タンドリーチキンバー

旬の食材 免疫力を高める れんこん



- ・風邪の予防と咳止め
- ・血液の浄化と増血作用
- ・肝臓の働きを助ける
- ・整腸作用、ガン、糖尿病、心臓病、高血圧、脳卒中予防など、高い栄養価がある

2/10 金平
2/12 はさみ揚げ
2/20 磯辺焼き



■簡単★鶏ひき肉のレンコンはさみ揚げ■

【材料】(2人分)

- 鶏ひき肉 100g
- れんこん 薄切り8枚
- ★生姜すりおろし少々
- ★醤油小さじ1/3
- ★片栗粉少々
- ★塩コショウ少々
- ★小袋粉(衣用)
- ★卵(衣用)
- ★パン粉(衣用)
- 油揚げ油



豚ひき肉、合ひき肉でもおいしいです♪



ひき肉にれんこんをおしつけると、れんこんの穴にしっかりとひき肉が詰めれますよ♪

- 1 れんこんは、酢水につけて灰汁(アク抜き)をする
- 2 れんこんの間に、★の調味料をあえ、よくまぜておく
- 3 ★の順番に衣をつけ、170度の油で、きつね色になるまで揚げる

ようちえん給食 仙台市若林区鶴代町1-15
http://www.youchien-kyushoku.jp

ご意見・ご感想を
お待ちしております

TEL 022-782-0821 栄養士 葉沼彩、鈴木綾子
FAX 022-782-0822 管理栄養士 高橋陽子
お客様係 伊藤純子