

カフェテリアニュース

NO.9

発行：湘南学園食育推進委員会
2018年1月10日 発行

5周年を迎えるNPO法人湘南食育ラボ…今年も、湘南学園生の健康と成長を願い、
カフェテリアでのおいしいごはんを提供して下さることでしょ。今年もどうかよろしくお願ひします！



私たちの食生活は、無数の命の営みに守られています

あなたの身体は、あなたが食べたものでできています。“食べ物”ももともとは“生き物”。その命を育むのも、また生き物たちの力です。たとえば、すでに北半球の4分の1のミツバチたちが姿を消したといわれるけれど、もし、ミツバチが絶滅すれば、いま私たちが食べている農作物の3分の1は生産できなくなると言われているのです。健康な土や水、そして空気も、たくさんの生き物たちの命がささえている…そう！わたしたちの食生活は、無数の命の営みに守られているのですね。さあ、今日も…「いただきますあす」



「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ

・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」、

…春の七草の名前です。

ゴギョウはハハコグサ、ハコベラはハコベ、スズナはカブ、スズシロはダイコンのこと。

この七草をお粥にして1月7日に食べる七草粥の習慣は、江戸時代に広まりました。

いつの時代もどんな土地でも、年頭にあって豊年を祈願し、「今年も家族みんなが元気で暮らせませうように」と願いながらお粥をいただくその気持ちに差はありません。ところで、なぜ七草粥なのでしょう。

七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれました。そこで、無病息災を祈って七草粥を食べたのです。古くはまな板の上で、草をトントン叩いて刻むその回数も決められていたとか。こんな、おまじないのような食べ方もとってもステキ。七草はいわば日本のハーブ、そのハーブを胃腸に負担がかからないお粥で食べようというのですから、正月疲れが出はじめた胃腸の回復にはちょうどよい食べものです。もしまだいただけていなかったら、ぜひ！かぶや大根の葉っぱで作ってみよう！

今月は毎週水曜日に3品目としてラーメンが登場します！

★…ラボあり

月		火		水			木		金		土		
定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	麺 (420円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	定食 (500円)	ランチ (500円)	
8		9		10			11		12		13		
				とんかつ	麻婆丼	サンマー麺 (郷土料理)	鶏のチリソース	肉うどん	★豚肉のスタミナ焼き	チキンライス	焼き鳥丼	マカロニグラタン (パン)	
				ふろふき大根			れんこんと人参の金平		春雨サラダ			大根のサラダ	
				味噌汁 (なめこ)			味噌汁 (豆乳とねぎ)	豆乳プリン	スープ (玉ねぎ)			味噌汁 (さつまいも)	ミネストローネ
15	MID クラスンチ	16	MIC	17	MIE		18	MIA	19	MIB	20		
	豚肉の味噌汁		油淋鶏		鶏のフライ	豚キムチ丼		揚げ出し豆腐ひじきごはん		豆乳チューシ		豚肉のバルサミソース	海軍カレー (郷土料理)
	小松菜と人参の和え物		卵の花の炒り煮		五目豆	醤油ラーメン		ハラハラ団子 (郷土料理)		ピラフ		チリコンカン	ミニサラダ
	味噌汁 (かぼちゃ)		スープ (白菜)		味噌汁 (わかめ)			味噌汁 (じゃがいもと玉ねぎ)		ふるふるみかんゼリー		スープ (大根と人参)	牛乳
22	イタリアンチキンソテー	23		24			25		26		27		
	ほうとう (郷土料理)		合唱コンクール		鶏肉のマト煮	しらす丼		鮭の香草パン粉焼き		炊込み炒飯		★煮込みハンバーグ	ポークカレー
	レタスと海苔のサラダ				五目金平			ポテトサラダ		コールスロー		もやしと人参のナムル	フライドポテト
	スープ (えのき)		菜飯		味噌汁 (大根)			味噌汁 (キャベツと人参)		りんごゼリー		味噌汁 (しめじ)	りんご
29		30		31									
	鶏のクサク		ハヤシライス		鶏むね肉千層だれ	醤油かつ丼							
	さつまいもの甘煮		きゅうりのピリ辛和え		人参のしりしり								
	スープ (もやし)		味噌汁 (小松菜)										

*仕入れ状況等の都合により、献立変更の場合があります。あらかじめご了承ください。 NPO法人湘南食育ラボ

