

11月22日(金)

豚丼
野菜のごま酢あえ
みそ汁
牛乳

食事の回数 およそ1200年前の奈良時代・平安時代の貴族は朝の10時と夕方の4時頃の2回の食事だったといわれています。しかし兵士や働く人は昼食に当たる間食を取っていました。今のように、1日3食になったのは800年前の鎌倉時代の頃といわれています。しかし、昼食といっても、ごはんを漬けた物をのせ、お湯をかけた簡単なものであったと考えられています。その後、すべての人が今のようになり3食きちんと食べるようになったのは、650年前の室町時代のように、時間を決めて3食、好き嫌いをしないで食事することは、健康や成長、勉強や運動に集中することにつながります。



長ねぎ : 青森
しょうが : 高知
にんにく : 青森
にんじん : 北海道
たまねぎ : 北海道
大根 : 千葉
ごまつな : 千葉
キャベツ : 千葉
じゃがいも : 北海道
豚肉 : 千葉