

# 給食News

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

がつよっか すいようび こんだて  
10月4日(水)の献立

けんちんうどん ぎゅうにゅう  
スコッチエッグ【ケチャップ】  
キャベツのサラダ【クリーミー野菜ドレッシング】  
お月見デザート



ことし ねん じゅうごや がつよっか じゅうさんや がつついたち  
今年2017年の十五夜は10月4日、十三夜は11月1日です。

むかし あき つき み きせつ じゅうごや じゅうさんや  
昔から、秋は月がきれいに見える季節といわれ、十五夜と十三夜の  
かい つきみ ぎょうじ おこな とし しゅうかく かんしゃ  
2回、お月見の行事が行われてきました。どちらもその年の収穫に感謝  
し、つきみだんご きせつ やさい くだもの そな  
し、月見団子やススキ、季節の野菜や果物をお供えします。

いろいろな説がありますが、お月見はもともと中国から、芋類の収穫  
さい つた ぎょうじ にほん ひろ とき あき しゅうかく  
祭として伝わってきた行事であるため、日本で広まる時にも、秋に収穫  
されるさといも そな じゅうごや べつめい いちめいげつ  
される里芋がお供えされるようになったことが、十五夜を別名「芋名月」  
とも言う理由でもあります。そのため、茨城県では里芋を入れた「けんち  
ん汁」を作り、お月見の日に食べることが多いようです。

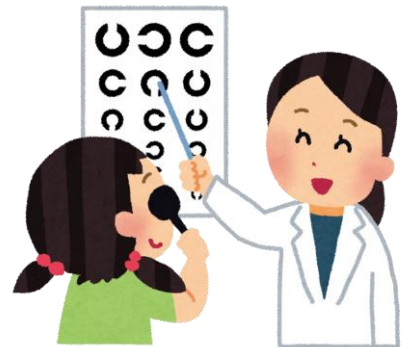
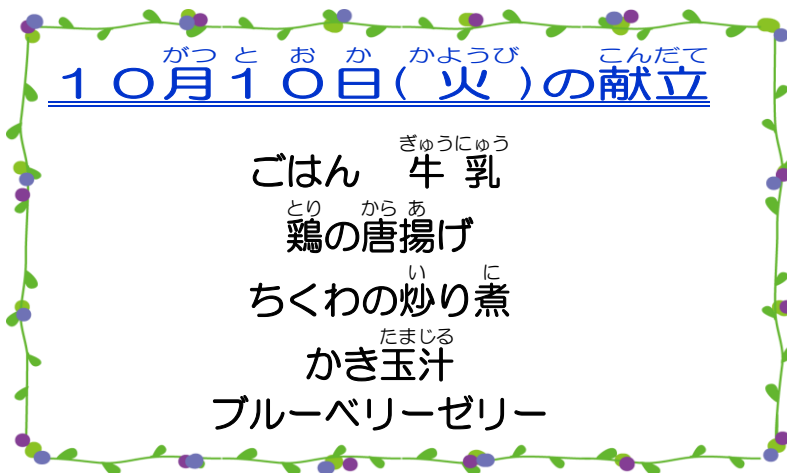
よっか すいようび きゅうしよく じゅうごや つきみ こんだて さといも はい  
4日(水)の給食は、~十五夜:「お月見献立」~です。里芋が入っ  
た「けんちんうどん」と、つきをイメージした「スコッチエッグ」や「お月見  
デザート」も出ます。おいしく食べ、今夜はゆったりとした気持ちで、夜

そら つき なが  
空の月を眺めてみましょう♪♪

# 給食News

平成29年度10月2週  
八千代町立学校給食センター発行

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



**10月10日は、「目の愛護デー」です。** 10月10日の「10と10」

を横に倒すと、眉毛と目の形に見えることから、「目を大切にし、目の健康を考える日」とされました。



最近では、パソコンやゲームをすることが多くなり、目が疲れている人も多いのではないのでしょうか？目の疲れがひどくなると、頭痛・肩こり・腰痛などの症状も出てきてしまいます。栄養と睡眠を十分にとり、生活の中でしっかりと目を休める工夫をしましょう。

目の健康には「**ビタミンA**」が欠かせません。不足によって、小さい子どもでは目が乾燥しやすくなったり、大人では暗い所で目が見えにくくなったりすることも心配されます。「**ビタミンA**」は、**人参やほうれん草などの色の濃い緑黄色野菜に多く含まれます。**また、目によい食べ物としてはブルーベリーも有名です。**ブルーベリーに含まれている「アントシアニン」には、目の疲れを改善する効果があります。**給食の「ブルーベリーゼリー」を食べ、「～自分自身の目の健康について～」考えてみてくださ

いね。

# 給食News

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



がつ 10月16日(月)の献立

むぎ ビビンバ(麦ごはん ビビンバの具 サラダのり)  
こまつな 小松菜のナムル【韓国ナムルドレッシング】

ぎゅうにゅう 牛乳 キムチスープ



16日(月)の給食は、～世界の料理:「韓国メニュー」～です。

韓国の主食は、日本と同じく「ごはん」です。今回の韓国メニューで取

り入れた「ビビンバ」は、日本でも有名な韓国風の混ぜごはんです。韓国

語で「ビビン」は→「混ぜる」、「バ」は→「ごはん」を意味します。ごは

んの上にナムル(野菜のお浸し)と炒めた肉や卵などをのせ、ごま油と

唐辛子みそのタレを入れ、かき混ぜて食べます。韓国のビビンバは、「ど

んなにきれいに盛り付けられていても、スプーンで完全にかき混ぜて食べ

てこそ、本当のおいしさが味わえる」とされています。また、韓国では

「大晦日に残った食べ物を新年まで持ち越さない」という昔からの習慣

があります。そこで家にあるおかず類を集め、簡単な料理として大晦日に

食べたことが、ビビンバの始まりとも言われています。

給食のビビンバは、炒めたお肉とナムルを別々に出しますので、お好

みでごはんのにのせたり、混ぜたりして食べ比べてみてください。

また、サラダのりで巻いて食べてもおいしいですよ。お楽しみに♪♪

# 給食News

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

がつ か かようび こんだて  
10月24日(火)の献立

てんどん  
天丼 (ごはん えびいかかき揚げ【天つゆ】)

ぎゅうにゅう  
牛乳 れんこんのきんぴら

ワンタンスープ



か かようび きゅうしょく た こんだて  
**24日(火)の給食は「よくかんで食べよう!カミカミ献立」です。**

こんかい た しよくもつせんい ほうふ  
今回はよくかんで食べるメニューとして、食物繊維が豊富な「れん  
んのきんぴら」を取り入れました。茨城県はれんこんの生産量が日本一で、  
くないせいさんりょう はんぶん し とうきょうきんべん う  
国内生産量のおよそ半分を占めています。さらに東京近辺で売られてい  
るれんこんは、90%以上が茨城県産です。そのほとんどが霞ヶ浦  
しゅうへん つちうらししゅうへん せいさん あた しぜんじょうけん は  
周辺、土浦市周辺で生産されています。その辺りの自然条件が、歯ざ  
わりのよいれんこんを栽培するのにとてもあっており、これからの時期～  
がつごろ しゅうかく さいせいき  
2月頃までが収穫の最盛期となります。

むかし あな さき み みとお  
昔かられんこんは穴があいていることから、「先が見える、見通しがき  
く」という縁起のよい食べ物だと言われており、お正月のおせち料理に  
か しよくざい  
は欠かせない食材です。

か かようび きゅうしょく  
**24日(火)の給食では、「れんこん」をきんぴらにしました。シャキ**

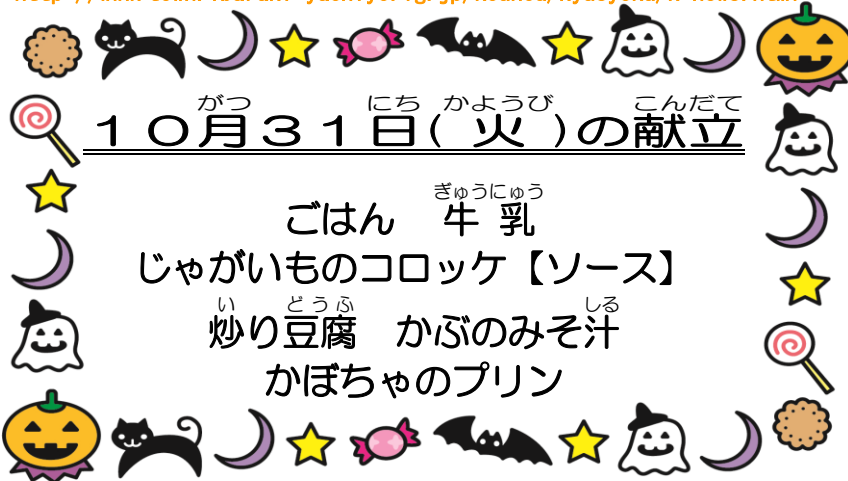
しよっかん にがて ひと ひとくち た  
**シャキとした食感が苦手な人も、一口からでも食べてみてくださいね♪**



# 給食News

平成29年度10月5週  
八千代町立学校給食センター発行

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



10月31日(火)の献立

ごはん 牛乳  
じゃがいものコロッケ【ソース】  
炒り豆腐 かぶのみそ汁  
かぼちゃのプリン



10月31日は「～ハロウィン～」です。最近では日本でも定着してき

ましたが、もともとはヨーロッパが発祥であり、秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出すための行事でした。この日の夜には、亡くなった人の魂がこの世に戻ってくると信じられていたことから、日本でいう「お盆」に近いものだといわれています。しかし、その行事がアメリカへ伝わってからは、難しい意味合いはなくなり、それが日本へと伝わってきました。

「ハロウィン」といえば「かぼちゃ」というイメージがありますね。

これは昔アイルランドに住んでいたジャックという男が、たくさんのお酒を飲み、乱暴者だったため、もちろん死後は天国へ行けず、地獄へも入れてもらえませんでした。困ったジャックは、悪魔にもらった火の塊を「かぶ」の中に入れてちょうちんを作り、暗い道を照らしながらさまよいました。この話がアメリカへ伝わると、「かぶ」よりも親しみのある「かぼちゃ」でちょうちんを作ることが広まったからだといわれています。

31日(火)の給食はそんなお話にちなんだ「かぶ」や「かぼちゃ」

を取り入れたメニューになっています。お楽しみに♪♪



小学校