

給食News

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

10月4日(水)の献立

けんちゃんうどん 牛乳
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



今年2017年の十五夜は10月4日、十三夜は11月1日です。

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、月見団子やすすき、季節の野菜や果物をお供えします。

諸説ありますが、お月見はもともと中国から、芋類の収穫祭として伝わってきた行事であるため、日本で広まる際にも、秋に収穫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」とも言う由来でもあります。そのため、茨城県では里芋を入れた「けんちゃん汁」を作り、お月見の日に食べる人が多いようです。

4日(水)の給食は、~十五夜:「お月見献立」~です。 里芋が入った「けんちゃんうどん」の他、月をイメージした「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、

夜空の月を眺めてみましょう♪♪

給食News

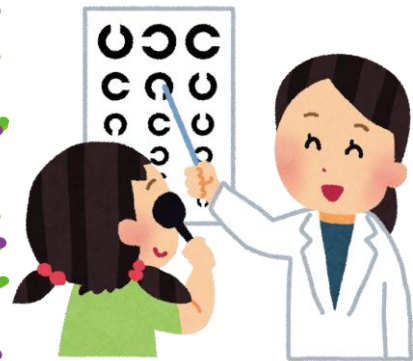
<http://www.town.ibaraki-yachiyo.lg.jp/kouhou/kyusyoku/k-news.html>

平成29年度10月2週

八千代町立学校給食センター発行

10月10日(火)の献立

ごはん 牛乳
鶏の唐揚げ
ちくわの炒り煮
かき玉汁
ブルーベリーゼリー



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。

10月10日 → 10 10 → 

最近では、パソコンやスマートフォンを使うことが多くなり、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、主に人参やほうれ
ん草などの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>



10月16日(月)の献立

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

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。

日本と同様、韓国の主食は「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、本来のおいしさが味わえる」とされています。また、韓国では「大晦日おおみそかに残った食べ物を新年まで持ち越さない」という風習があります。そこで家にあるおかず類を集め、手軽な料理として大晦日おおみそかに食べたことが、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提供しますので、お好みでごはんにのせたり、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♪♪



10月24日(火)の献立

天井（ごはん えびいかかき揚げ【天つゆ】）

牛乳

れんこんのきんぴら

ワンタンスープ



24日(火)の給食は、「よくかんで食べよう!カミカミ献立」です。

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「れんこんのきんぴら」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、国内生産量のおよそ半分を占めています。さらに東京市場^{しじょう}だけで考えると、9割以上が茨城県産です。そのほとんどが霞ヶ浦周辺、土浦市周辺で生産されていますが、その辺りの低湿地帯がれんこん栽培にとっても適しているため、歯ざわりがよく、おいしいれんこんが育ちます。ヘルシー野菜として注目されている“れんこん”は、これからの時期、晩秋^{ばんしゅう}～2月頃までが収穫の最盛期となります。

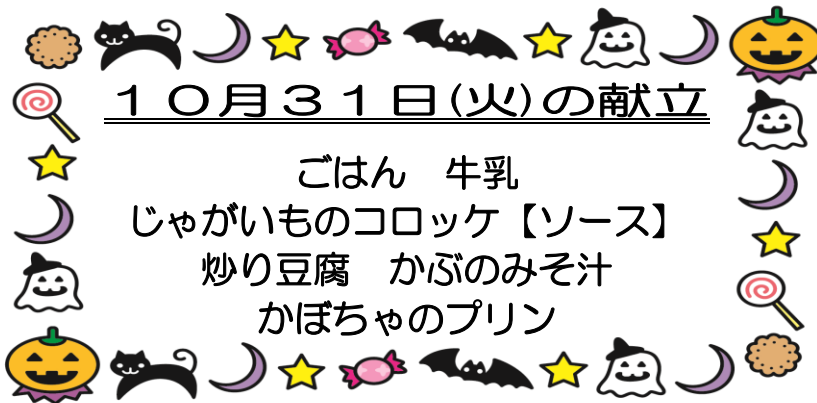
昔かられんこんは穴があいていることから、「先が見える、見通しがきく」という縁起のよい食べ物だと言われており、お正月のおせち料理には欠かせない食材です。

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、その行事がヨーロッパからアメリカへ伝わってからは、本来の宗教的な意味合いはほとんどなくなり、民間行事として定着するようになり、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、生前大酒飲みで乱暴者だったため、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♪♪

中学校