

# 給食News

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

平成29年度12月2週  
八千代町立学校給食センター発行

がつよう か きんようび こんだて  
12月8日 ( 金 ) の献立

むぎ きゅうにゅう  
麦ごはん 牛乳

イカフライ【ソース】

い どうふ  
炒り豆腐

だいこん みそしる  
大根の味噌汁

おさつスティック

食べ過ぎを  
ふせく



消化を  
助ける



頭の働きを  
よくする



よう か きんようび た こんだて  
**8日 ( 金 ) は、「よくかんで食べよう! カミカミ献立」です。**

みなさんは 給食を振り返ると、意識してよくかんで食べていますか？

やちよまち まいつき かい いしき きゅうしょく  
八千代町では、毎月1回みなさんに「よくかむこと」を意識して給食を  
食べてもらうために、「カミカミ献立」を取り入れています。

しっかりよくかむと、食べ物が細くなり“唾液”とよく混ぜられます。  
そうすると消化がよくなり、唾液が出ることで口の中がきれいになり虫歯  
を予防することができます。また、よくかむことで食べすぎを防ぐことも  
できます。かむ刺激が脳に伝わり、血流が増えると頭の働きもよくな  
ります。

まずは、今日の“イカフライ”や“おさつスティック”などのかみごた  
えがある料理を食べて、かむ回数を増やしてみましょう。

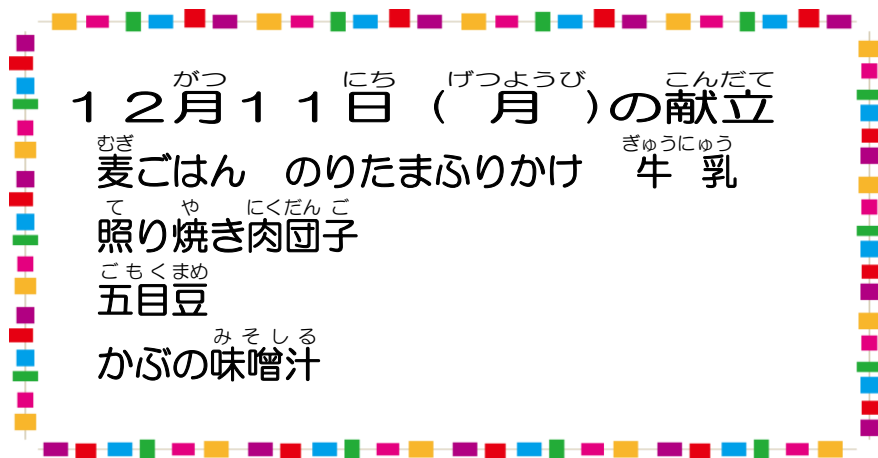
みなさんも、一口20回～30回を目安にかむことを心がけて食べて  
みてくださいね♪

小学校

# 給食News

平成29年度12月3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>



11日(月)の給食は、「地産地消：八千代の日献立」です。

今日の給食は、八千代町で栽培された「かぶ」・町内で製造している「味噌」を使った「**かぶの味噌汁**」です。

給食センターでは、地元の野菜を地域の農協や直売所などから仕入れています。八千代町で栽培されているので、採れたての新鮮な「かぶ」を使うことができます。今回の味噌汁では、約40キログラムの「かぶ」を使います。

給食センターに納品された「かぶ」は、調理員さんがよく洗ってよごれを落としたり、皮をむいて切り調理をすることでおいしい給食になります。今日は「かぶ」のあまみを活かすために、味噌汁を選びました。

これからも、給食で八千代町の「かぶ」を使っていきますので、楽しみにしててください。

小学校

# 給食News

平成29年度12月4週  
八千代町立学校給食センター発行

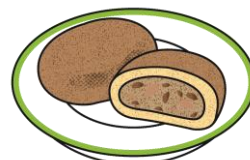
<http://www.town.ibaraki-yachiyo.lg.jp/kouhou/kyusyoku/k-news.html>

12月20日（水）の献立

鶏塩うどん 牛乳

ピロシキ

フルーツゼリー和え



20日（水）の給食は、「世界の料理：ロシアメニュー」です。

ロシアでは、寒い気候に合った料理が多く、「ボルシチ」のような煮込み料理や、油で揚げた「ピロシキ」などが代表的な料理になっています。

「ピロシキ」は、パン生地やパイの皮などに肉や魚・野菜やジャムなどを包んで油で揚げたり、オーブンで焼いたロシア風のパイで、たくさん種類があります。肉や魚・きのこや野菜の入ったものは食事として、ジャムや果物を使ったものはデザートのように食べるなど、ロシアでは手軽に楽しむ料理になっています。

今日のピロシキには肉や野菜が入っていて、油で揚げたものです。

日本でも売っているので、食べたことがある人もいます。ぜひ、ロシアの気分を味わって食べてみてくださいね。

外国の料理を知ることは、その国に関心を持つよい機会です。

給食センターでは、毎月いろいろな国の料理を取り入れていきます

ので、楽しみにしててくださいね。

小学校

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

12月21日(木)の献立

玉子&野菜サンド

(食パン いり玉子)

キャベツとハムのサラダ【マヨネーズ】

牛乳

かぼちゃのポタージュ

ゆずゼリー



21日(木)の給食は、「冬至」にちなんだ献立です。

今年の冬至は22日ですが、給食では一足早く紹介します。

「冬至」とは、1年のうちで最も太陽が出ている時間が短い日です。

つまり、昼が短く夜が長い日になっています。

この日は、「かぼちゃ」を食べて「ゆず湯」に浸かるとかぜをひかないといわれています。かぼちゃは、鼻やのどなどの粘膜を健康にする「ビタミンA」が豊富でかぜの予防にもぴったりです。今日はパンに合わせて「かぼちゃのポタージュ」にしました。かぼちゃの甘みがおいしいポタージュになっています。

また、デザートには「ゆず」を使ったゼリーがです。

ゆずはビタミンCが多く含まれているので、お風呂だけではなく、食事にも取り入れるといいですね。

どちらのメニューも味わって食べてみてくださいね。