

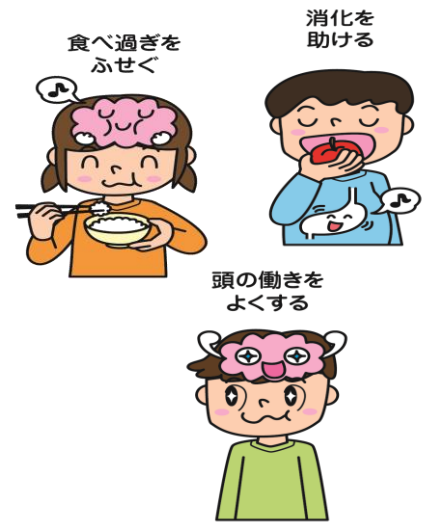
給食News

<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

12月8日（金）の献立

麦ごはん 牛乳
イカフライ【ソース】
炒り豆腐
大根の味噌汁
紫いもチップス



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？

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”^{たえき}とよく混ざります。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“紫いもチップス”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♪

12月11日（月）の献立

麦ごはん のりたまふりかけ
牛乳
照り焼き肉団子
五目豆
かぶの味噌汁



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、採りたての新鮮な「かぶ」を使うことができます。今回の味噌汁では、約40kg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。

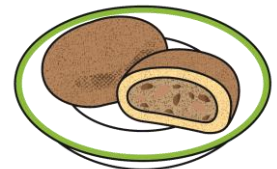
12月20日（水）の献立

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。

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「かぼちゃのポターージュ」にしました。かぼちゃの甘みがおいしいポター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。