

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

## 9月5日(水)の献立

冷うどん 牛乳

魚肉ソーセージフライ

キャベツサラダ【クリーミー野菜ドレッシング】

八千代町産の<sup>ほうすいなし</sup>豊水梨



## 5日(水)の給食は、～地産地消「八千代の日献立」～です。

八千代町の秋を代表する特産品“<sup>ほうすい</sup>豊水”という種類の「梨」を献立に取り  
入れました。

八千代町の梨は<sup>あくとなし</sup>「肥土梨」と呼ばれ、県の銘柄産地にも指定されています。

<sup>あくと</sup>肥土という名のとおり、鬼怒川が育んだ豊かな土地で、太陽の光をたっぷり  
浴びて育った梨は、みずみずしく、上品な甘さが特徴です。昼と夜の気温差  
が大きい気候と豊かな水などから、梨の栽培に適した土地となり、7月の上  
旬から10月末頃まで、種類を変えながらおいしい梨を楽しむことができま  
す。

梨には、おなかの調子を整え、ビタミン・ミネラルなどの吸収をよくす  
るはたらきや高血圧の予防効果などがあります。昔から健康に良い果物と  
言われています。旬の梨を味わい、残暑を乗り切りましょう！！

# 給食News

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

平成30年度9月4週

八千代町立学校給食センター発行

## 9月21日(金)の献立

ごはん 牛乳  
うさぎ型ハンバーグ【ケチャップ】  
きんぴらごぼう  
月見団子汁 お月見デザート



今年の「十五夜」は9月24日(月)です。秋は空気が澄み、夜空がきれいに見える季節です。中でも十五夜の日の月を「中秋の名月」といい、1年で最も月が美しく見える日だといわれています。

昔は月の満ち欠けによって暦(現在のカレンダー)が作られ、それを基に農作業を進めていたこともあり、満月や新月(月と太陽の重なり)などにはとても大きな意味がありました。そのため、月に団子や里芋、その時期に採れた野菜や果物をお供えし、農作物の収穫に感謝をしたことがお月見の由来です。

「しばらくお供えしたら食べてもよい」とされていることが多く、お供えしたものを頂くことで、「神様とのつながりが強くなる=良いこと」と昔から考えられています。

一足早く、21日(金曜日)の給食は、~十五夜:「お月見献立」~です。

おいしくいただきます♪

中学校

# 給食News

平成30年度9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>

## 9月27日(木)の献立

食パン 牛乳  
スコッチエッグ  
キャベツときゅうりのサラダ【ツナマヨネーズ】  
押し麦のスープ いちごのフルール



## **27日(木)の給食は、「世界の料理：イギリスメニュー」です。**

今日の給食はイギリスでピクニックフードとして親しまれている「スコッチエッグ」です。日本でももうお馴染みの食べ物になっています。

スコッチエッグは1700年代から伝わるイギリス伝統料理の一つで、茹でた卵を香辛料の効いた牛ひき肉で包み、さらにパン粉をつけて揚げたイギリスの軽食料理です。トマトソースにつけて食べることが多いです。うずらの卵を使った小さなスコッチエッグもよく食べられています。

給食ではケチャップをつけていただきます。

今日の給食もおいしくいただきましょう。



# 給食News

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

平成30年度9月3週  
八千代町立学校給食センター発行

## 9月10日(月)の献立

ごはん のりごまふりかけ 牛乳  
鶏肉のからあげ  
海藻サラダ【青じそドレッシング】  
もやしのみそ汁  
カミカミグミ



**10日(月)の給食は「よく噛んで食べよう!!カミカミ献立」の日です。**

みなさんは、よくかんで食事をしていますか?かむ回数が少なかったり、やわらかい食べ物ばかり食べたりしていると、かむ力が衰えてしまいます。よくかんで食べることで、時間をかけて味わいながら食べることができ、体にとってもよい点があります。

かむことのよい点の一つに、あごの筋肉が動き、顔の周りの血管などが刺激されて脳のはたらきが活発になるという点があります。ただ食べるよりも、よくかんで食べることで記憶力や集中力が高まりますよ!

よくかめている時にはこめかみの辺りが動きます。触ってみると動くのがわかるはずです。食べながら確認してみてくださいね。よく動かしている人ほど脳のはたらきもよくなります。

今日の給食でもかむことを意識して、脳のはたらきをよくし、午後の授業もがんばりましょう。



中学校