

10月10日(水)の献立

しょうゆラーメン 牛乳 肉シューマイ

大根サラダ【野菜クリーミードレッシング】

ブルーベリーゼリー

10月10日

10 10



10月10日は「目の愛護デー」です。10月10日の10の数字を2つ並べて横向きにすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。

目の健康には、日頃の生活が大きく関わっています。勉強したり本を読んだりする時の姿勢、部屋の明るさ、テレビやゲームなどの使い方を考えてみましょう。

また、目の健康には食べ物も関係しています。

ビタミンAは、レバーやうなぎ、チーズ、人参などに、ビタミンCは、色の薄い野菜や、みかん、柿などに多く含まれていて、目のかわきを防ぎます。今日の給食に「ブルーベリーゼリー」が出ます。ブルーベリーには「アントシアニン」という栄養素が含まれています。「アントシアニン」は、ブルーベリーやなすの紫色の皮などに含まれ、目の疲れをとってくれます。

このような食べ物を積極的にとり、目の健康にも意識を向けてみてくださいね！

10月15日（月）の献立

ごはん 牛乳 鮭フライ【ソース】
切干大根の煮物 沢煮椀
骨太チーズ



15日（月）の給食は「よく噛んで食べよう！カミカミ献立」です。

口に入れた食べ物は歯ですりつぶしてだ液と混ざることで、内臓での消化がしやすくなりますが、ほとんど噛まずに飲み込むような食事を続けていると、胃への負担が大きくなります。その結果、胃酸が多く出ることによる胃もたれなどがおきやすくなり、肌の健康を保つために必要なビタミンなどの栄養素が体に行き渡らなくなってしまう。

また、噛まずに食べるとだ液があまり出ません。だ液の量が少なくなると、口の中の菌が繁殖しやすくなり、虫歯や歯周病になる場合もあります。

普段から噛む回数を意識して食べるように、心がけてみてくださいね！

給食News

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

平成30年度10月4週
八千代町立学校給食センター発行

10月23日(火)の献立

ごはん 牛乳 海鮮チヂミ

小松菜のナムル【ナムルドレッシング】

キムチチゲ



23日(火)の給食は「世界の料理:韓国メニュー」です。

韓国の正式国名は「大韓民国」です。韓国の人たちも、普段はたいてい洋服を着ていますが、特別な日には「チョゴリ」とよばれる民族衣装を着ます。

韓国料理で重視されるのは、「健康に良い」ということです。ただおいしければよいわけではなく、食べ物によって健康を保つことを大切に考えているのです。

韓国料理の特徴はごはんを主食に、汁とキムチといろいろな種類のおかずをそえるのが基本的な献立です。また、にんにくやねぎ、生姜などの野菜がたくさん使われます。特に、にんにくの消費量が多く、韓国料理がスタミナ料理と言われる理由の1つでもあります。

韓国の味の代表格であるキムチは、魚介類や野菜にさまざまな調味料を加えて作られます。

今日の給食にも白菜キムチを使った「キムチチゲ」が出ます。残さず食べて、元気に過ごしましょう。

中学校

10月31日(水)の献立

きつねうどん 牛乳 小女子かき揚げ

ごぼうサラダ【焙煎ごまドレッシング】

かぼちゃプリン



10月31日(水)はハロウィンです。

ハロウィンには、“夏の終わり・冬の始まり”と“死者が戻ってくる日”という2つの意味があります。そのため、ハロウィンの日には“収穫を祝うオレンジ”と“冬の長い夜を表し、死者の霊をしずめる黒”を身に着けるようになったそうです。

ハロウィンにはかぼちゃを使った料理を食べたり、家の中にかぼちゃの置物を飾る習慣があります。その中でも、かぼちゃをくり抜いてランプにして飾るのは、死者の魂を呼び込み、悪霊を追い出すためです。仮装するのも悪霊から逃れるためです。

最初にかぶを使っていましたが、ハロウィンがヨーロッパからアメリカへ伝わった時、かぼちゃがたくさん収穫できたことと、かぶよりもランプを作りやすかったため、かぼちゃを使うようになりました。

今日の給食には、「かぼちゃプリン」が出ます。

ハロウィンの気分を楽しんでみてくださいね♪