

# 給食News

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

平成30年度12月2週  
八千代町立学校給食センター発行



がつよっか かようび こんだて  
**12月4日(火)の献立**

むぎ  
麦ごはん

ぎゅうにゅう  
牛乳

さけ さいきょうや  
鮭の西京焼き

きんぴらごぼう

はくさい なべ  
白菜キムチ鍋



よっか かようび きゅうしょく ちさんちしょう やちよ ひこんだて  
**4日(火)の給食は「地産地消:八千代の日献立」です。**

きょう きゅうしょく やちよまち と はくさい つか なべ  
今日の給食には、八千代町で採れた白菜を使った“キムチ鍋”が  
で ます。寒い季節と言え、鍋ですね。鍋には白菜が欠かせません。  
やちよまち せいざんりょうぜんこくいち ほこ はくさい さんち やちよまち しゅうとう  
八千代町は、生産量全国一を誇る白菜の産地です。八千代町の秋冬  
はくさい しも あ せんい やわ あま つよ とくちょう  
白菜は、霜に当たるために繊維が柔らかく、甘みが強いのが特徴で  
す。

やちよまち はくさい しょうひかくだい まち もくてき  
八千代町では、白菜の消費拡大と町のイメージアップを目的に、  
ジェイエーじょうそう しょうこうかい ちゅうしん はくさい なべ  
JA常総ひかり、商工会が中心となり、白菜キムチ鍋プロジェ  
クトを始めました。地元の人はもちろん、八千代町を訪れた人にも  
きはる はくさい あじ はくさい なべ か  
気軽に白菜を味わってもらおうと、白菜キムチ鍋をメニュー化して  
くれるプロジェクト加盟店を募集し、現在、町内の19店舗が参加  
しています。白菜のキャラクター「八菜丸」のイラストが入ったの  
ぼり旗が、加盟店の目印です。

はくさい なべ やちよまちさん はくさい いばらきけんさん ぶたにく つか  
白菜キムチ鍋は、八千代町産の白菜と茨城県産の豚肉を使うこと  
を条件に、その他の具材や味付けは、それぞれのお店のオリジナル  
です。

きゅうしょく ぶたにく はくさい とうふ しらたき はくさい つか おい  
給食では豚肉、白菜、豆腐、白滝、白菜キムチなどを使い美味し  
く仕上がっていますので、味わってみてくださいね！

小学校

# 給食News

平成30年度12月2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>

がつむいか もくようび こんだて  
**12月6日(木)の献立**

ソフトフランスパン メープルジャム

ぎゅうにゅう しろみざかな や  
牛乳 白身魚のカップ焼き

コールスローサラダ フェジョアーダ

ウエハース



むいか もくようび きゅうしょく せかい りょうり  
**6日(木)の給食は「世界の料理:ブラジルメニュー」です。**

せいしきこくめい れんほうきょうわこく こくど にほん  
ブラジルの正式国名はブラジル連邦共和国で、国土は、日本の  
22.5倍の広さを持ち、人口は約2億928万人です。

せかい せいさん まめ やく わり つく  
**ブラジルでは世界で生産されるコーヒー豆の約3割を作っていて、**  
せいさんりょう せかいいち にほん やく わり  
**生産量は世界一です。日本のコーヒーも約3割がブラジルからの**  
ゆにゅう  
**輸入です。**

にくぎゅう かす せかい なか おお じん  
**ブラジルは肉牛の数が世界の中でもとても多く、ブラジル人の**  
しょくたく ぎゅうにく そんざい ほかとりにく ぶたにく  
**食卓に牛肉はなくてはならない存在です。その他鶏肉や豚肉、ソ**  
ーセージ、サラミなども料理にたくさん使われています。

まめ た ゆうめい りょうり くら  
ブラジルでは豆もよく食べられていて、有名な料理のひとつに、黒  
いんげん豆とソーセージや豚肉・牛肉などを煮込んだフェジョアー  
ダがあります。今日の給食では、ひよこ豆・青えんどう豆・赤い  
んげん豆が入ったミックスビーンズとベーコンやウィンナー、野菜  
を加えてスープにアレンジしています。

きぶん あじ た  
ブラジルの気分を味わって食べてみてください♪

小学校

# 給食News

平成30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-vachivo.lg.jp/kouhou/kvusvoku/k-news.html>

12月12日（水）の献立

けんちんうどん 牛乳

ポテトカップグラタン

小松菜とウィンナーのソテー

スナックアーモンド



今から約2300年前の食事は「雑穀米、貝の汁物、魚の塩焼き、魚の干物、くるみ、栗」などでした。食事時間は約50分間で、噛む回数は4000回でした。現代の食事は「ロールパン、コーンスープ、ハンバーグ、スパゲッティ、ポテトサラダ、プリン」などの洋食化が進み、食事時間は約10分間で、噛む回数は620回まで減少しました。昔に比べて、現代は短時間で食べられる、噛む回数の少ない食事に変化しています。

よく噛んで食べることで、時間をかけて味わいながら食べることができ、体にとって良い点があります。

1つ目は、よく噛むことで満腹中枢を刺激して、食欲を抑えます。

2つ目は、表情筋が鍛えられて、口をしっかりと開けることができ、きれいな発音が出ます。

3つ目は、よく噛むと、口の中にだ液がたくさん出てきます。だ液が出ることで虫歯や歯周病を防ぎます。

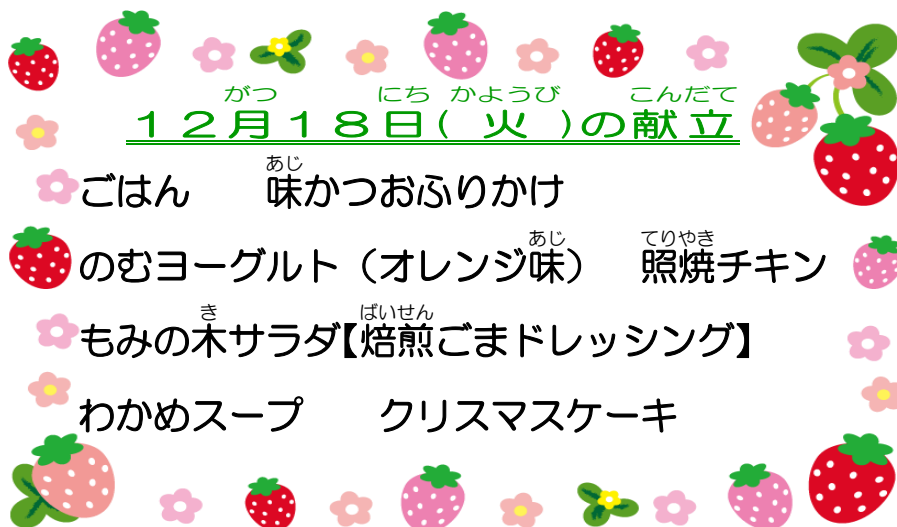
よく噛んで食べることは、体にとって大切です。一口30回を目標に、よく噛んで食べてみてください！

小学校

# 給食News

平成30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18日(火)の献立

ごはん 味かつおふりかけ

のむヨーグルト(オレンジ味) 照焼チキン

もみの木サラダ【焙煎ごまドレッシング】

わかめスープ クリスマスケーキ



18日(火)の給食は、「クリスマス」献立です。

クリスマスというのは、キリストの誕生日です。キリストの生まれた日ははっきりと分かりませんが、ずっと昔からローマ教会が12月25日に行ってきたといわれています。

キリストが生まれたのは夜なので、12月25日の前夜をクリスマスイブといって、キリストの死と復活を記念したお祝いをしています。

昔、トルコにセントニコラスという人がいました。よい子には贈り物をあげていたといわれ、このセントニコラスがのちにサンタクロースと呼ばれるようになりました。現在ではプレゼントをもらったり、ローストチキンやケーキを食べる日として、定着していますね。

今日の給食にも照焼チキンやケーキ、もみの木に似たロマネスコカリフラワーを使ったサラダ出ます。少し早めですが、クリスマスの気分を楽しんで、食べてみてくださいね♪

小学校

# 給食News

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

平成30年度12月4週  
八千代町立学校給食センター発行

がつ は つ か もくようび こんだて  
**12月20日(木)の献立**

たまご やさい  
玉子&野菜サンド

しょく い たまご  
(食パン 炒り玉子)

キャベツとハムのサラダ【マヨネーズ】

ぎゅうにゅう かぼちゃ  
牛乳 南瓜のポタージュ ゆずゼリー



は つ か もくようび きゅうしよく どうじ こんだて  
**20日(木)の給食は、「冬至」献立です。**

にち どうようび どうじ どうじ ねん きたはんきゅう  
**22日(土)は「冬至」です。「冬至」とは、1年のうち、北半球**

たいよう たか もっと ひく ひ たいよう にっしょうじかん もっと  
**で太陽の高さが最も低くなる日のことです。太陽の日照時間が最**

も短くなるため、1年で昼が1番短く、夜が1番長くなります。

にほん どうじ かぼちゃ た ゆ はい しゅうかん  
**日本では、冬至に南瓜を食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣が**

**あります。**昔は、冬至の頃になると、秋野菜の収穫も終わり、食べ

られる野菜がほとんどなくなっていました。南瓜は夏に収穫しても

保存がきくので、元気に冬を越せるようにと願いを込め、とってお

いた南瓜を貴重な栄養源として大切に食べていました。

かぼちゃ エー ぶんく エー  
南瓜には『ビタミンA』が含まれています。ビタミンAは、のどや

皮膚、鼻の粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスや菌が体に入ってく

るのを防ぐ働きがあります。

きょう きゅうしよく かぼちゃ つか で  
今日の給食には、南瓜を使ったポタージュやゆずゼリーが出ま

す。寒い時季ですので、残さず食べて元気に過ごしましょう！

小学校