

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



12月4日(火)の献立

麦ごはん 牛乳
鮭の西京焼き きんぴらごぼう
白菜キムチ鍋



4日(火)の給食は「地産地消:八千代の日献立」です。

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”が出ます。寒い季節と言えば、鍋ですね。鍋には白菜が欠かせません。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。

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、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。

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。

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！

中学校

12月6日(木)の献立

ソフトフランスパン メープルジャム
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



6日(木)の給食は「世界の料理:ブラジルメニュー」です。

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。

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、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輸入です。

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。

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。

ブラジルの気分を味わって食べてみてください♪

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！

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日に行うようになっ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て、よい子には贈り物をあげたといわれ、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。この習慣は、約300年前、アメリカに渡ったオランダ人の間から広まり、日本でもみなさんに夢をもたせようとこの習わしが伝わってきました。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が出ます。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♪

中学校

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20日(木)の献立

玉子&野菜サンド

(食パン 炒り玉子

キャベツとハムのサラダ【マヨネーズ】

牛乳 南瓜のポタージュ ゆずゼリー



20日(木)の給食は、「冬至」献立です。

22日(土)は「冬至」です。「冬至」とは、1年のうち、北半球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。

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。

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。

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！

中学校