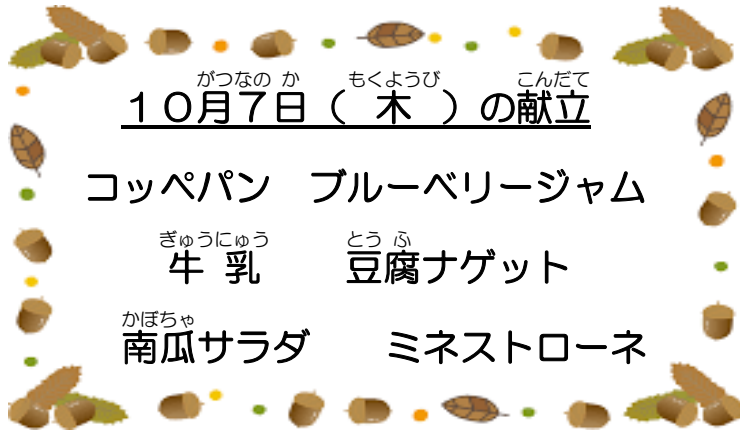


給食 News

令和3年10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>



がつなの か もくようび こんだて
10月7日(木)の献立

コッパン ブルーベリージャム

ぎゅうにゅう とうふ
牛乳 豆腐ナゲット

かぼちゃ ミネストローネ
南瓜サラダ



なの か もくようび きゅうしょく め あいご こんだて
7日(木)の給食は「目の愛護デー献立」です。

すうじ 数字の10を2つ書いて横向きにすると、ひとまゆめ
目のように

み 見えることから、10月10日を「目の愛護デー」とし、目の健康を

かんがひ 考える日になりました。

みなさんは普段、目を大切にしていますか？長い時間テレビを
み 見たり、ゲームをしたり、暗い場所で本を読んだりしていませんか？
じぶん せいかつ ぶ かえ 生活の生活を振り返ってみましょう。

め 目によいとされるのはビタミンA、C、Eを多く含む食べ物です。

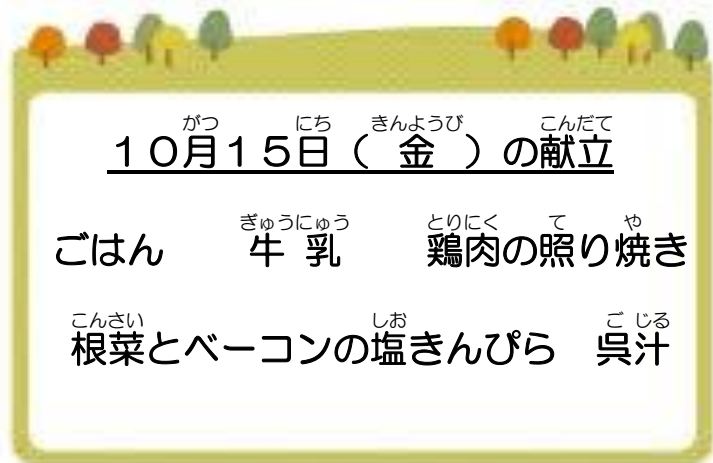
ビタミンAはチーズ、人参、南瓜など、ビタミンCはほうれん草、
ブロッコリー、みかん、じゃが芋、ビタミンEはアーモンド、ごま
などに含まれています。また、ブルーベリーも目の疲れをとってく
れます。今日は「ブルーベリージャム」「南瓜」「人参」が出ます。

のこ 残さず食べて、目の健康にも意識を向けてみましょう！

給食 News

令和3年10月3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>



15日(金)の給食は「よくかんで食べよう! カミカミ献立」です。

現代では、柔らかい食べ物を好んで食べるようになり、かむ回数

や食事時間が少なくなっています。

弥生時代の食事のときにかむ回数は約3990回、食事時間は

51分くらいだったそうです。現代は約620回、11分くらいです

ので、昔の人はたくさんかんで食事をしていたことがわかります。

あまりかまないで食べる習慣が続くと、あごの形が変わったり、

だ液の出る量が減るため、消化をスムーズに行えません。

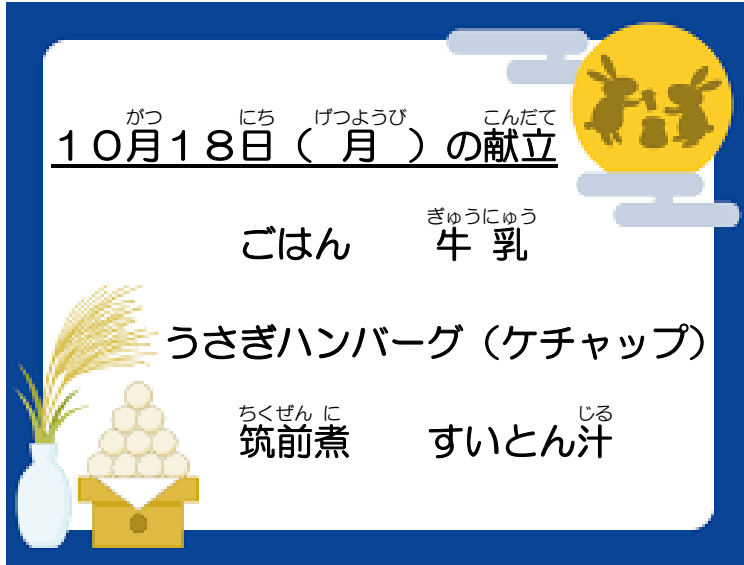
今日の給食のよくかむ食べ物は、「ごぼう」「れんこん」

「こんにゃく」です。かむ意識をもって食べてみましょう♪

給食 News

令和3年10月4週
八千代町立学校給食センター

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



18日（月）の給食は「十三夜献立」です。

十三夜は、満月よりも少し欠けた月を見ることができます。

すすきを飾り、十五夜のように月見団子や秋の収穫物をお供えし

て、お月見をします。月を見るとともに、この時期は、稲作の収穫

を終える地域も多いことから、秋の収穫を感謝する意味もあると言

われています。

今日の給食には、「うさぎの形をしたハンバーグ」や白菜、大根、

葱などが入った「すいとん汁」が出ます。

みなさんもぜひ、夜は月を眺めて見てはどうでしょうか♪

給食 News

令和3年10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>

10月28日（木）の献立

コッペパン クリームゴールド 牛乳

白身魚のレモンバジル焼き ペンネイタリアン

パンプキンスープ 南瓜プリン



28日（木）の給食は「ハロウィン献立」です。

10月31日（日）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。

ハロウィンには南瓜を使った料理を食べたり、家の中に南瓜の

置物を飾る習慣があります。

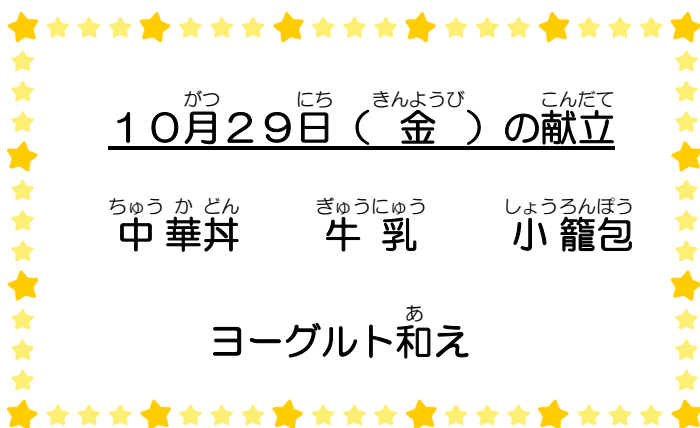
今日の給食には、「パンプキンスープ」「南瓜プリン」が出ます。

ハロウィンの気分を楽しんで食べてくださいね♪

給食 News

令和3年10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>



29日(金)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「中華丼」
が出来ます。

白菜は和食・洋食・中華など、いろいろな料理に合います。

八千代町の白菜の生産量は全国1位です。春と、秋～冬にかけて

生産されており、10月～5月頃まで収穫が行われています。

おいしい白菜は外側の葉が濃い緑色で、白い部分につやがあります。また、葉の巻きがしっかりしていて、固くしまっています。

寒い時期は、霜に当たるために甘みが強いのが特徴です。外側の葉に、ビタミンCが多く含まれています。

しっかり食べて体を温め、元気に過ごしましょう！