

# 給食 News

令和6年12月1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>

がつみっ か かようび こんだて  
**12月3日（火）の献立**

ごはん ぎゅうにゅう  
しろ み ざかな ご もく  
**白身魚の五目あんかけ**  
キャベツとちくわのサラダ とんじる  
豚汁



みっ か かようび た こんだて  
**3日（火）は「よくかんで食べよう！カミカミ献立」です。**

しょくじ とき の こ ひと おも  
食事の時に、あまりかまずに飲み込んでしまう人もいますが、次のようなことに気をつけると、よくかんで食べることができます。

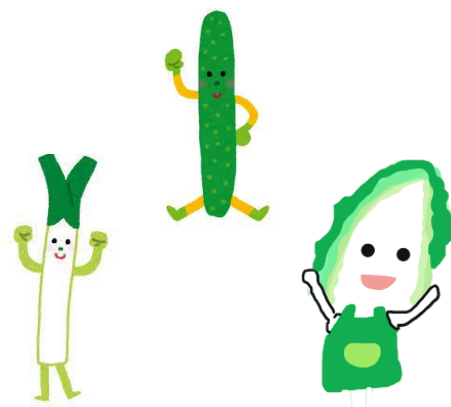
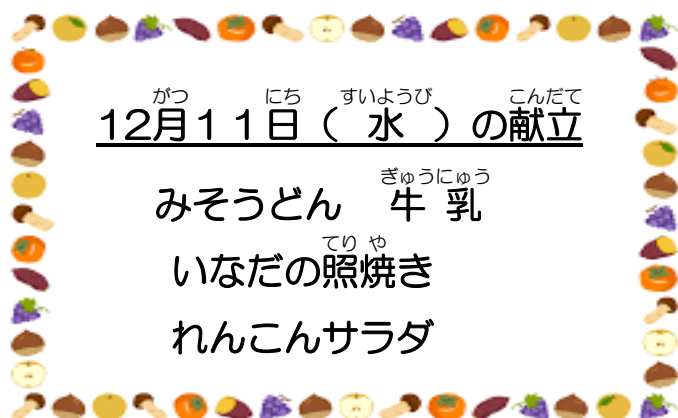
- ① いそ お つ た  
急がずに落ち着いて食べましょう。
- ② くち なか た もの の こ とき の もの なか こ  
口の中に食べ物が残っている時、飲み物で流し込まないようにしましょう。
- ③ くち なか た もの はい あじ  
口の中にどんな食べ物が入っていて、どんな味がするのか、意識しながら食べましょう。
- ④ た もの の こ おも とき かい  
食べ物を飲み込もうと思った時から、さらに10回かむようにしてみましょう。
- ⑤ かみごたえのある食べ物を、意識して食べるようにしましょう。

きょう きゅうしょく しょくざい しろ み ざかな ご もく  
今日の給食で、かみごたえのある食材は、白身魚の五目あんかけに使われている「椎茸」「筍」「枝豆」「もやし」、豚汁の具材である「豚肉」「ごぼう」「こんにゃく」です。30回を目標に、よくかんでおいしくいただきます！

# 給食 News

令和6年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>



11日(水)の給食は「地産地消:八千代の日献立」です。

れんこんサラダに使われている「きゅうり」、みそうどん汁に入っている「白菜」「ねぎ」「三つ葉」が八千代町でつくられたものです。

冬に出荷されるきゅうりは、ハウスで栽培されており、八千代町では1年中とることができます。また、今日の給食では、「いなだ」「豚肉」「豆腐」「ごぼう」「しめじ」「れんこん」「人参」は茨城県産のものを使用しています。

みそうどん汁の白菜は、八千代町で生産量が最も多く、今が旬のおいしい野菜です。ビタミンCや食物繊維が含まれており、ビタミンCは寒さから体を守ったり、かぜのウィルスを退治します。食物繊維はお腹の中をきれいにします。ねぎや三つ葉にもビタミンCが含まれています。

野菜をつくってくれた農家の方たちに感謝をし、しっかり食べて、午後からの学習に取り組みましょう！

# 給食 News

令和6年12月3週  
八千代町立学校給食センター発行

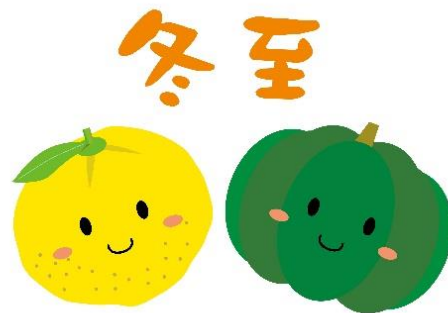
<http://www.town.ibaraki-yachiyo.lg.jp/kouhou/kyusyoku/k-news.html>

がつ は つ か きんようび こんだて  
12月20日（金）の献立

かぼちゃ  
南瓜のカレーライス  
(ごはん 南瓜のカレーシチュー)

ぎゅうにゅう チキンナゲット

フルーツのゆずゼリー和え



は つ か きんようび きゅうしよく とうじ こんだて  
**20日（金）の給食は「冬至」献立です。**

ことし とうじ がつ にち ねん もっと たいよう で し  
今年の冬至は12月21日です。一年で最も太陽が出ている時  
かん みじか ひ とうじ つぎ ひ がつ げし む しだい  
間が短い日です。冬至の次の日から6月の夏至に向けて、次第に  
たいよう で じかん なが たいよう う か かんが  
太陽が出ている時間が長くなるため、太陽が生まれ変わると考え  
られています。その日は、ゆず湯に入って体を温め、南瓜を食べ  
わる き むびょうそくさい いの ふうしゅう  
て悪い気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

かぼちゃ た かぼちゃ べつめい  
なぜ南瓜を食べるのかというと、南瓜は別名「なんきん」とも  
よ むかし とうじ た もの た うん  
呼ばれ、昔から冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくと  
い われていてからです。南瓜は、なつ あき やさい  
言われているからです。南瓜は、夏から秋にかけてとれる野菜で、  
ふゆ ほぞん やさい すく ふゆ きちよう えいよう  
冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養  
げん  
源です。

きょう きゅうしよく か かぼちゃ しよう ぐ  
今日の給食は、じゃがいもの代わりに南瓜を使用した具だくさ  
んのカレーシチューとなっています。また、フルーツのゆずゼリー和  
えも出ます。冬至らしい献立になっていますので、できるだけ残さず  
で とうじ こんだて のこ  
食べて、運を呼びこみましょう♪

# 給食 News

令和6年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23日(月)の献立

ごはん のり玉ふりかけ  
飲むヨーグルト フライドチキン  
クリスマスカラーサラダ  
ミネストローネ  
チョコレートケーキ



23日(月)の給食は「クリスマス献立」です。

クリスマスとは、イエス・キリストの誕生日を祝う行事ですが、

その誕生日が正確にいつであったかは分かっていません。クリスマ

スを12月25日としているのは、カトリック教会が、ヨーロッパ

の各地で行われていた冬至祭を取り入れたためとされています。

私たち日本人にとって、クリスマスはおいしい料理を囲んで楽し

く過ごすイメージが大きいですが、海外では深い歴史があります。

今日の給食はフライドチキン、クリスマスツリーをイメージした

サラダ、チョコレートケーキといった日本で人気のクリスマスメニ

ューです。食事を楽しみながら、クリスマスの文化や歴史に触

れ、心温まる時間を過ごしましょう♪