

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 牛乳
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 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るかと思い
ますが、^{つぎ}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 急がずに落ち着いて食べましょう。

② 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 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 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。

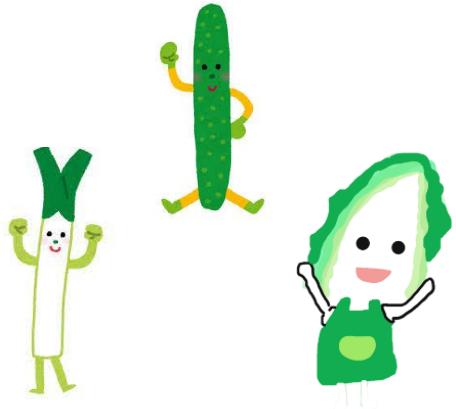
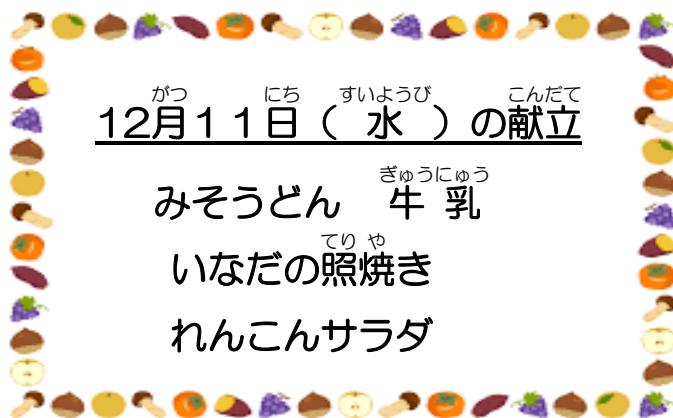
⑤ かみごたえのある食べ物を、意識して食べるようしましょう。

きょう きゅうしょく しょくさい 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」、豚汁の食材であ
る「豚肉」「ごぼう」「こんにゃく」です。30回を目指に、よくか
んでおいしくいただきましょう！

給食 News

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

令和6年12月2週
八千代町立学校給食センター発行



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udon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udon汁の白菜は、八千代町で生産量が最多く、今が旬のおいしい野菜です。ビタミンCや食物纖維が含まれており、ビタミンCは寒さから体を守ったり、かぜのウイルスを退治します。

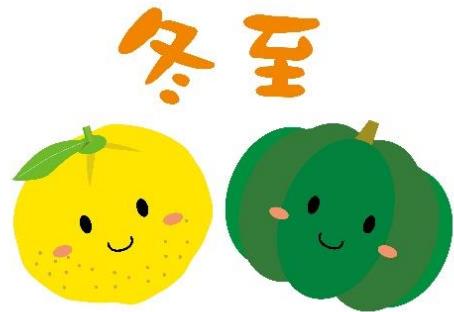
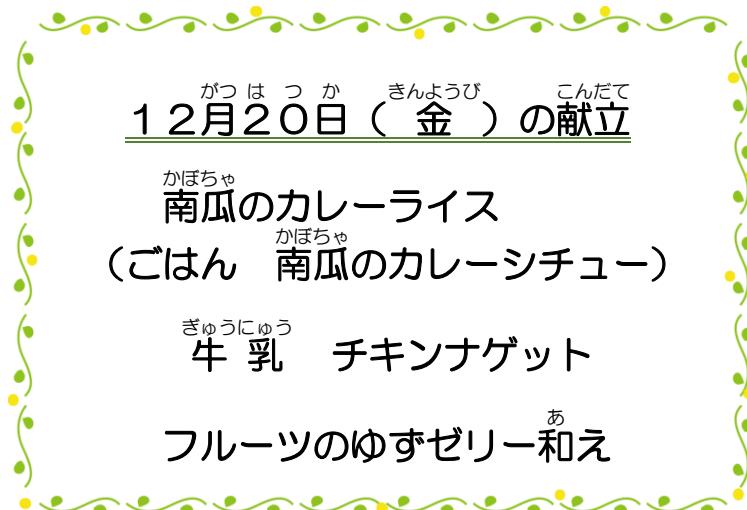
食物纖維はお腹の中をきれいにします。ねぎや三つ葉にもビタミンCが含まれています。

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>



は つ か きんようび きゅうしょく 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 じ
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
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。

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 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 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 そん 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 きゅうしょく か かぼちゃ し ょう 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
た うん よ 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
の 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りません。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む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♪