

給食 News

令和5年5月1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>

がつついたち げつようび こんだて
5月1日（月）の献立

ごはん ぎゅうにゅう あじフライ【ソース】

あつあ 厚揚げのそぼろ煮 にごじる 呉汁



ついたち げつようび きゅうしよく さいたまけん あじ
1日（月）の給食は『埼玉県の味』です。

ごじる はたけ いなさく ちいき ちゅうしん さいたまけん した
「呉汁」は、畑や稲作をしていた地域を中心に、埼玉県で親しま
れている郷土料理です。「呉」は大豆を水に浸してすりつぶしたも

ごじる ごい しるもの い だいす やさい み
の、「呉汁」は呉を入れた汁物を言います。大豆や野菜のうま味、

えいよう きょうしよく あじ ぶか とくちょう いっぱんてき
栄養が凝縮されていて、味わい深いのが特徴です。一般的にみそ

あじつ
で味付けをします。

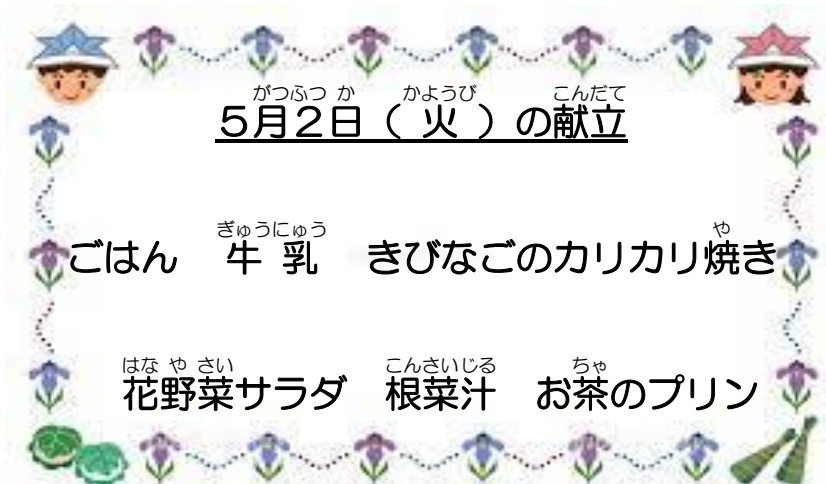
にんじん だいこん あぶらあ しよくざい くわ
人参、大根、ねぎ、ごぼう、油揚げなどのいろいろな食材を加え

つく
て作りました。おいしくいただきます♪

給食News

令和5年5月1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>



2日(火)の給食は『こどもの日&八十八夜献立』です。

5月5日は「こどもの日」です。「端午の節句」ともよばれ、男の子の健やかな成長と幸せを願い、こいのぼりやかぶとを飾ったり、柏餅を食べます。柏の葉は、秋に枯れてもずっと枝についたままなので、家系が代々続くとされます。「根菜汁」の中に、こいのぼりかまぼこが入っています。見つけてみてくださいね。

「夏も近づくと八十八夜♪」という茶摘み歌を知っていますか？
八十八夜は立春から数えて88日目、今年も2日(今日)です。
"八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になる"と言われて
います。新茶は二番茶に比べて栄養も優れ、おいしさも格別です。

その日にちなんで、お茶のプリンが出ます。

行事食にこめられた昔の人の思いを味わいましょう。

給食News

令和5年5月2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>



がつ 5月12日 (金) の献立

ごはん 牛乳 イカのみそだれかけ

ほうれん草のごま和え 豚汁



12日(金) の給食は「よくかんで食べよう！カミカミ献立」です。

八千代町の給食では、月に一度「カミカミ献立」を行い、よくかんで食べてもらうために、かみごたえのある食べ物や料理を取り入れています。

「よくかんで食べる」というのは、一口30回位かんで食べることを言いますが、実際にかんで食べてみると、難しいと思います。ですから、食べ物をかんでいて、飲み込もうと思った時から、さらに10回かむように心がけて食べてください。

よくかんで食べると、体にとって良いことがあります。そのひとつは、虫歯や歯の病気にかかりにくくなることです。よくかむと、だ液がたくさん出てきて、食べかすや細菌を洗い流し、口の中がきれいになるからです。

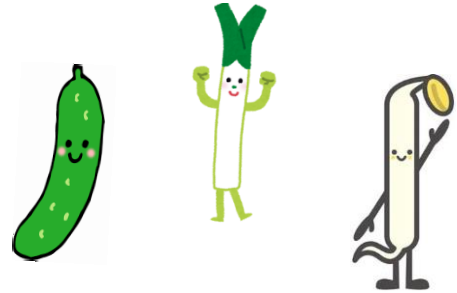
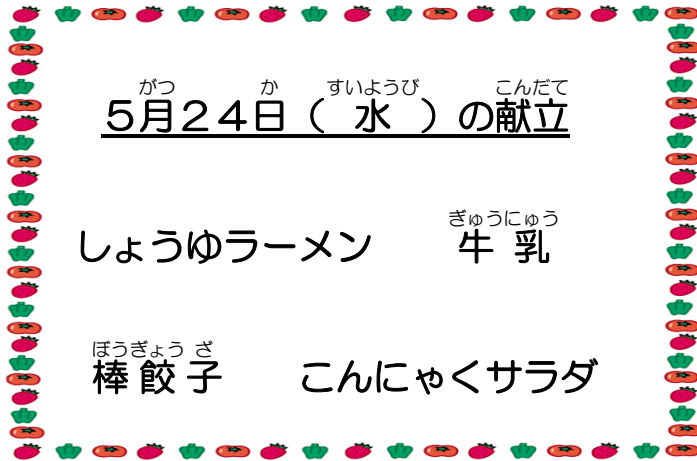
今日は、よくかむ食べ物に「イカのみそだれかけ」、「豚汁」に入っている“ごぼう”や“こんにゃく”があります。

しっかりかんで、食べてくださいね。

給食News

令和5年5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>



か すいようび きゅうしょく ちさんちしょう やちよ ひこんだて
24日(水)の給食は「地産地消：八千代の日献立」です。

「こんにゃくサラダ」に使われているきゅうり、しょうゆラーメンの
くざい ねぎともやし、やちよまち やさい 野菜です。

きゅうりは水分があり、のどのかわきや からだ ねつ 体に熱がこもるのを防ぎ
ます。うんどう そと で 運動や外に出かけたりして、これからの時季は暑い日もあり
ます。せっきよくてき た 積極的に食べるとよいですね。

「しょうゆラーメン」に入っているねぎは、はい さっきん さよう 殺菌作用があり、
びょうき なるのを防ぎます。もやしは、しょくもつせんい ふく 食物繊維が含まれていて、
なか なか お腹の中をきれいにします。

ぜひ、のこ た 残さず食べてください！