

# 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 きゅうしょく 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  
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 きょうしゅく 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。

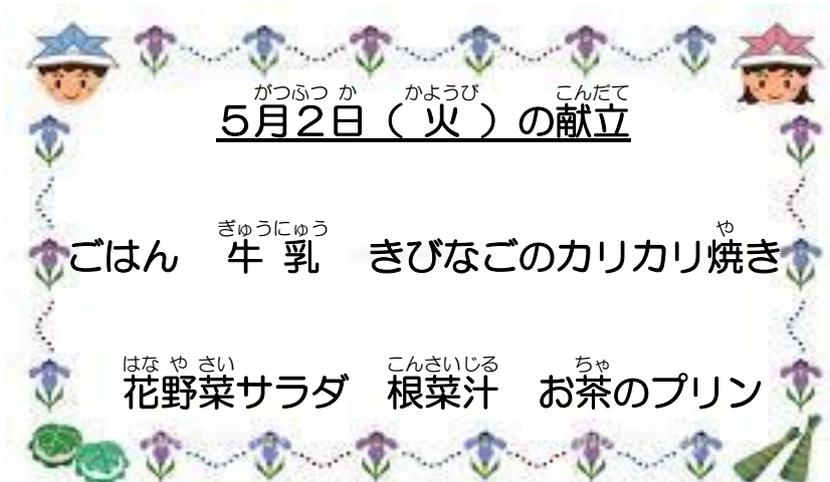
にんじん だいこん あぶらあ しょうざい くわ  
人参、大根、ねぎ、ごぼう、油揚げなどのいろいろな食材を加え

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とり入れています。

「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。

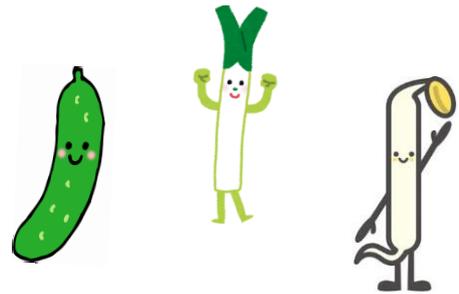
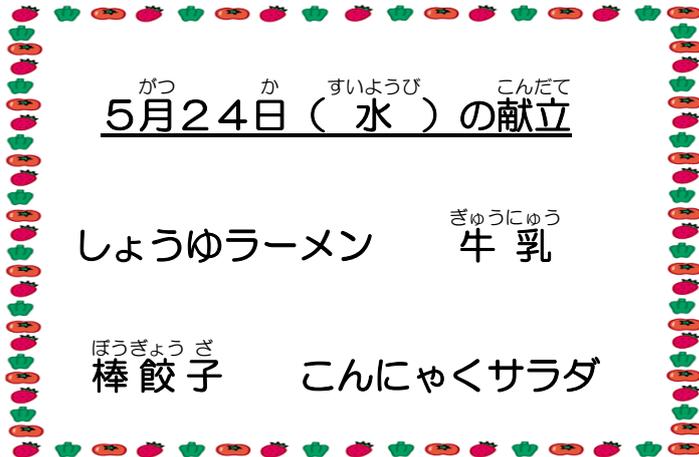
今日は、よくかむ食べ物に「イカのみそだれかけ」、「豚汁」に入っている“ごぼう”や“こんにゃく”があります。

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 ねぎともやしは、八千代町でつくられた野菜です。

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、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 残さず食べてください！