

給食 News

令和5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>

がつとおか かようび こんだて
10月10日(火)の献立

カレーライス(ごはん カレーシチュー)
のむヨーグルト(マスカットあじ)
イカナゲット シーザーサラダ
ヨーグルトレーズン

10月10日

10 10



とおか かようび きゅうしょく め あいご こんだて
10日(火)の給食は「目の愛護デー献立」です。

がつとおか すうじ なら よこむ かおめ
10月10日の10の数字を2つ並べて横向きにすると、顔の目

とまゆに見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされて
います。

め けんこう か えいようそ エー にんじん そう
目の健康に欠かせない栄養素のビタミンAは、人参、ほうれん草、

かぼちゃ、たまご などによく含まれており、鶏レバーは非常に豊富で

す。レーズンにはアントシアニンというポリフェノールが含まれて

おり、目の健康に良く、疲れ目の改善に役立ちます。

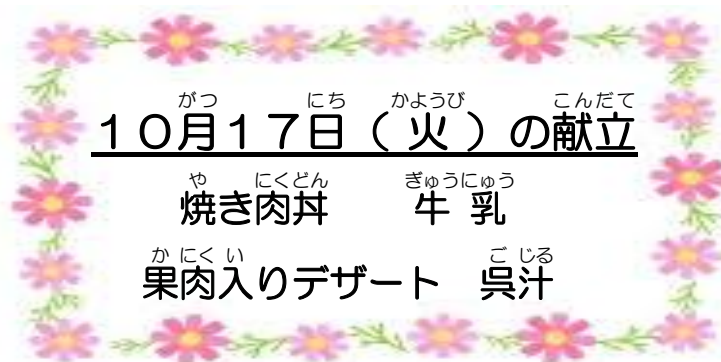
きょうは、目に良い食べ物を食べて、目を大切にしましょう。



給食 News

令和5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>



17日(火)の給食は今年の国体開催地「鹿児島県の味」です。

スポーツの秋ですね。みなさん、国体を知っていますか？国体とは国民体育大会といって日本最大のスポーツの祭典のことを言います。

スポーツ選手にとって食べることは筋力をアップしたり、技を磨いたりすることと同じように大切で「食べることもトレーニング」という人もいます。パフォーマンスをアップさせるためにも土台となる体づくりが重要です。

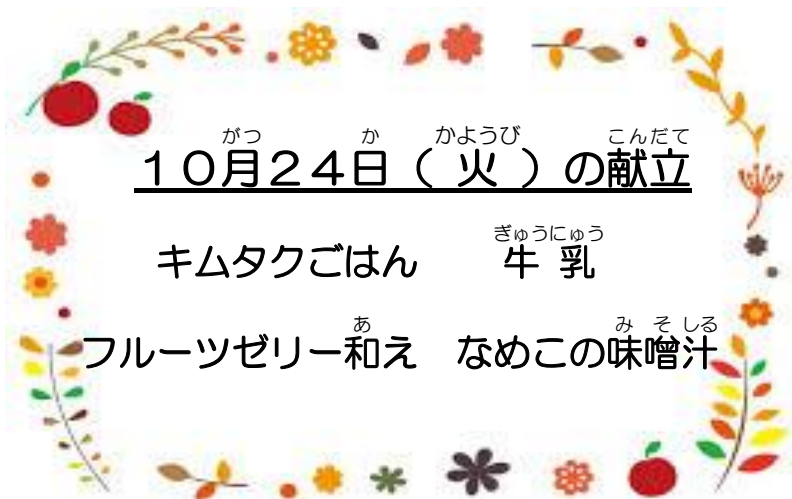
「呉汁」は鹿児島の代表的な料理です。大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉」といい、それを味噌汁に入れたものが「呉汁」です。こくがあり、やさしい味わいの味噌汁です。

人参、大根、長ねぎ、ごぼうや油揚げ、こんにやくを入れた呉汁は栄養たっぷりで食欲がない時にもおすすめです。体力をつけるには運動・栄養・休養のバランスが大切です。睡眠不足や練習後のケア不足、そして毎日の栄養バランスが悪いと試合中に能力が発揮できないだけでなく、ケガにつながることもあります。おいしく食べて元気に過ごしましょう。

給食 News

令和5年10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>



24日（火）の給食は「地産地消：八千代の日献立」です。

みなさんは、キムタクごはんを知っていますか？「キムタクごはん」とは、子ども達に漬物をおいしく食べてもらいたいという思いから考案されたもので、キムチ、たくあん、豚肉を炒め、しょうゆで味を調えた料理です。温かいごはんに入れて食べましょう。長野県塩尻市が発祥で全国に広がった給食の人気メニューです。酸味と甘みが絶妙にマッチし、たくあんのポリポリとした食感が病みつきになることでしょう。キムチに含まれる乳酸菌には整腸作用があります。辛味成分のカプサイシンには脂肪を燃焼させる効果が期待できます。

白菜には多くの水分や、ビタミンCが含まれています。ビタミンCは免疫力を高め、長ねぎの殺菌作用や抗菌作用との相乗効果でかぜを予防してくれます。

地元食材を使い、一生懸命作りました。感謝の気持ちを忘れずにおいしく食べましょう。

給食 News

令和5年10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>

10月27日（金）の献立

ごはん 牛乳 いかチリソース

もやしサラダ わかめスープ ヨーグルト



27日（金）の給食は「よくかんで食べよう！カミカミ献立」です。

おかずを全部食べてしまってから、ご飯を食べている人と、

「ごはん」と「おかず」を交互に食べている人がいます。「ごはん」

と「おかず」を交互に食べる日本料理の食べ方をすると、まんべん

なく食べることができます。食べものを口の中で混ぜ合わせて食べ

る「口中調味」という食べ方をすると、食べ物そのものの味を深く

味わうことができます。味覚を発達させるためにも、ごはん

おかずを交互に食べるようにしましょう。

給食 News

令和5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31日（火）の献立

ごはん のむヨーグルト
ハンバーグきのこソースがけ
ツナマリネサラダ コンソメスープ
かぼちゃプリン



31日（火）の給食は「ハロウィン献立」です。

献立を考えるとときは主食・主菜・副菜・汁物をそろえると栄養バランスがよくなります。主食は、ごはんやパン、めん類です。肉や魚・卵などがメインになる料理を「主菜」といいます。副菜は野菜を使ったおかずのことをいいます。おうちでも参考にして、希望献立を応募してみてください。

ハンバーグソースのしめじには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。骨や歯を強くしようとカルシウムをとってもその吸収を促すビタミンDが必要です。つまり、偏った食事をしていると吸収されにくくなってしまいます。好き嫌いをせず何でも食べられるようになるといいですね。

ハロウィンの気分を楽しみながら、ひとくち食べてみましょう。