

給食 News

令和6年4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 にち げつようび こんだて
4月15日(月)の献立

むぎ
カレーライス(麦ごはん カレーシチュー)

ぎゅうにゅう はなまるたまごや だいこん
牛乳 八菜丸玉子焼き 大根サラダ



にち げつようび きゅうしよく にゅうがく しんきゅう いわ こんだて
15日(月)の給食は「入学・進級お祝い献立」です。

にゅうがく しんきゅう げんき ねんせい
ご入学・ご進級おめでとうございます！ 元気いっぱいの1年生

むか しんねん ど はじ あたら きょうしつ ともだち せんせい
を迎え、新年度が始まりました。新しい教室やクラスの友達、先生、
がっこうせいかつ べんきょう うんどう もくひょう
これからの学校生活にワクワクしますね。勉強や運動など、目標に
む がんば
向かって頑張ってください。

がっこうきゅうしよく せいちょう ひつよう えいよう くわ た
**学校給食には、成長に必要な栄養をとることに加え、食べるこ
たいせつ たの かんしゃ ところ しょく かん ちしき み
との大切さや楽しさ、感謝の心、食に関する知識などを身につけ
やくわり
るという役割があります。**

こんねん と やちよまち きゅうしよく まち むしょうか じぎょう ていきょう
**今年度八千代町の給食は、町の無償化事業での提供になりま
す。**また、町内の農家さんがつくった野菜をたくさん取り入れてい
ます。今日の大根サラダに入っているきゅうりもそのひとつです。玉
ごや やちよまち はなまる いんじ
子焼きには、八千代町のイメージキャラクター八菜丸が印字されて
ぎょうじしょく こんだて にんじん つか
います。行事食・かみごたえのある献立・ラッキー人参を使った
こんだて きゅうしよく で
献立など、ほかにもいろいろなバラエティーのある給食が出ます。

たの
楽しみにしててくださいね♪



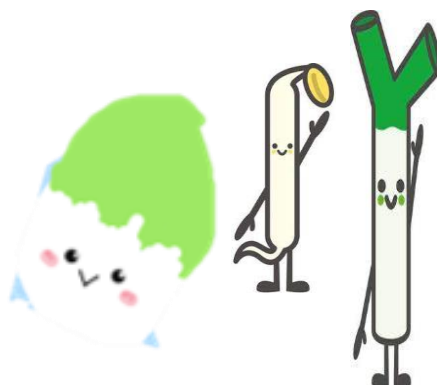
給食 News

令和6年4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 にち きんようび こんだて
4月19日(金)の献立
ごはん ぎゅうにゅう さわらさいきょう や
菜の花のからしあえ
はくさい みそ
白菜の味噌スープ



にち きんようび きゅうしよく ちさんちしやう やちよ ひこんだて
19日(金)の給食は「地産地消:八千代の日献立」です。

やちよまち はくさい つか
八千代町でつくられた白菜・もやし・ねぎが使われています。

がつころ がつころ しゅつか はるはくさい よ
3月頃～5月頃まで出荷されるものを春白菜と呼びますが、

やちよまち はるはくさい ぜんこく せいさんりやう ぼこ
八千代町でつくられる春白菜は、全国でもトップの生産量を誇り、

やわ とくちやう やく パーセント すいぶん しょくもつ
柔らかくみずみずしいのが特徴です。約90%の水分と、食物

せんい シー ぶん シー びやうき たい てい
繊維やビタミンCが含まれています。ビタミンCは病気に対する抵

こうりよく つよ
抗力を強くします。

しょくもつせんい ほうふ なか なか
もやしは食物繊維が豊富で、お腹の中をきれいにします。ねぎは
さっきん さやう こうきん さやう
殺菌作用や抗菌作用があり、かぜの予防に適しています。

がつ がつころ しゅん むか な はな あぶらあ
1月～4月頃に旬を迎える菜の花を、もやし・油揚げとともに
しょうゆ あ
からし醤油で和えてみました。からしと醤油の味わいが、菜の花の香
りや味の個性をひきだします。また、味噌スープは、豚肉・白菜・玉葱・
ねぎ・にら・しょうが みそ あぶら
生姜・にんにく、バター、味噌、ごま油などいろい
ろな食材を使い、こくやうま味があります。野菜を作ってくれた農家
さんにかんしゃの気持ちをもって、なるべく残さずにいただきましょう。

給食 News

令和6年4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>



がつ にち きんようび こんだて
4月26日(金)の献立

ごはん ぎゅうにゅう イカのみそ焼き
チンジャオロース チンゲン菜のスープ



にち きんようび きゅうしよく た こんだて
26日(金)の給食は「よくかんで食べよう!カミカミ献立」です。

や ち よまち きゅうしよく つぎ いちど こんだて おこな
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。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすく
するだけでなく、たくさんのよいことがあります。そのうちの3つ
を紹介します。

1つめは、だ液がたくさん出ること、口の中をきれいに保ち、虫
歯や歯周病を防ぎます。また、消化をスムーズにします。2つめ
は、脳に流れる血液の量が増えて、脳を刺激し、記憶力や集中力
が高まります。3つめは、ゆっくりよくかんで食べることで、食べ
ぎを防ぎます。かむことは、健康のために大切なのですね。

みなさんは、普段の食事^{ふだん しょくじ}でどのくらいかんで食べていますか?
『しっかりかむ』とは一口^{ひとくち}で30回^{かい}だといわれています。しっかりか
んで、おいしくいただきます。