

給食News

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

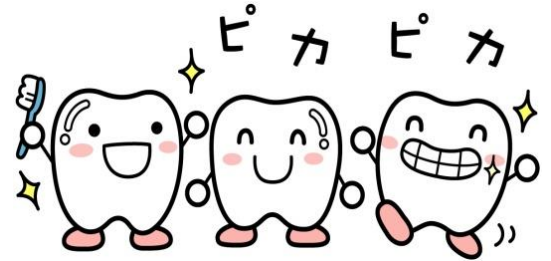
平成29年度6月1週
八千代町立学校給食センター発行

がつふつか きんようび こんだて
6月2日 (金) の献立

ごはん きゅうにゅう
牛乳

ほね に ごもくまめ
骨ごとさんま煮 五目豆

とんじる はくとう
豚汁 白桃ジュレ



がつよっか とおか は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。

は くち けんこう は、よくかむことや食事のとりかたなど食習慣と
大きく関わっています。特に、「よくかんで食べる」ことが大切なので、
給食では、月に一度「かみかみ献立」を実施しています。

「よくかんで食べる」と体に良いことがあります。

食べ物たものが細こまくなったことで、胃腸いちょうの働きはたらがスムーズになったり、
消化しょうかしやすくなります。また、だ液えきの分泌ぶんびつも増えるので、虫歯むしばや口臭こうしゅう
の予防よぼうにもつながります。

「80歳さいになっても20本ほん以上自分の歯はを保ちましょう！」とい
う「**8020運動**」があります。食べることを楽しみ、長く健康で
いられるよう今のうちから1本1本の歯を大切にしていきましょう。

歯磨きはみがは、食事しょくじのあとに必ず行かならうように心おこながけてくださいね。

今日は、「骨ごとさんま煮」や「五目豆」、野菜やさいをたっぷり使つかった
「豚汁」が給食きゅうしょくに出でますので、しっかりかんで、いい歯を保ちま
しょう！！

給食News

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

平成29年度6月2週
八千代町立学校給食センター発行

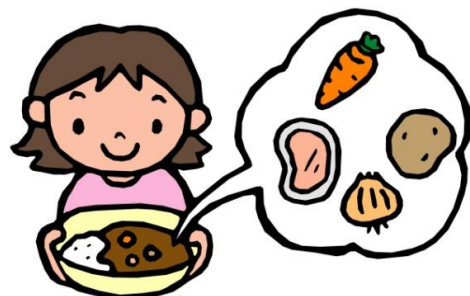
がつこのか きんようび こんだて
6月9日 (金) の献立

ごはん コーヒー牛乳

カレーロール

はなやさい やさい
花野菜サラダ【クリーミー野菜ドレッシング】

ピカジーニョ



このか きんようび きゅうしよく せかい りょうり
9日 (金) の給食は「世界の料理：ブラジルメニュー」です。

「ピカジーニョ」は、ブラジルの家庭料理で、豚挽肉・玉葱・人参・じゃが芋・にんにくをバターで炒め、トマトを加え煮込んだブラジル風のハヤシライスです。ブラジルでは、ごはんとおかずを混ぜて食べる習慣があります。ブラジルの気分を味わいながら、ごはんにかけて食べてみてください♪

また、ブラジルではコーヒー豆の栽培が盛んに行われています。コーヒーは、飲み物や食べ物にも加工され、日本でも親しまれていますね。今回は「コーヒー牛乳」が給食に出ます。

給食センターでは、毎月世界の料理を取り入れていきます。
お楽しみに♪♪

給食News

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

平成29年度6月3週
八千代町立学校給食センター発行

かつじゅうよっか すいようび こんだて
6月14日 (水) の献立

しお 塩ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳

にらまんじゅう

だいこん ちゅうか
大根サラダ【中華ごまドレッシング】

カミカミこんぶ



こんぶは、食物繊維が豊富でかみごたえのある食品です。

積極的に食事に取り入れることで、自然とかむ力やかむ回数を増

やすことができます。また、胃や腸が刺激されることでスムーズな

排便にもつながります。

こんぶの主な栄養素は、食物繊維のほか、ミネラル・たんぱく質

です。

ミネラルは体の組織を作ったり、体の調子を整えたりする大切

な栄養素です。

そのほかにも骨や歯を作るのに必要なカルシウムや、貧血を予防

する鉄分が含まれています。

「カミカミこんぶ」が給食に出ますので、よくかんで食べてみ

てくださいね♪

がつ 6月19日 (月) の献立
にち げつようび こんだて

ごはん 牛乳 アジフライ【ソース】
ぎゅうにゅう

ひじきの煮物 かぶの味噌汁 食育ゼリー
にもの みるしる しょくいく



6月は食育月間です。そして毎月19日は「食育の日」です。
「食育」とは、食に関する知識や、より良い食習慣を身に付け、
生きる力を育むことです。

茨城県には「お・い・し・い・な」という食育スローガンがあります。

みなさんも、できるところから取り組んでみてはいかがでしょうか？

● お・・・おはよう、ごはんを食べましょう

朝食を食べるには、早寝早起が必要になるなど、生活習慣改善の
大きなカギとなります。朝食を食べて、生活リズムを整えましょう。

● い・・・いただきます、ごちそうさまをいしましょう

命をもらった動植物、食に関わる方々や料理をしてくれる方々の
活動があって、私たちは食べ物をいただいています。

食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれてありがとうの気持ちを表
しましょう。

● し・・・しっかり野菜を食べましょう

不足しがちな野菜をしっかり食べましょう。毎日の食事にあと一品
野菜のおかずを加えると栄養バランスが整います。

● い・・・いばらきの食べ物を味わいましょう

地域の日常生活や伝統行事等と結びついた食材や料理、食文化は
私たちの誇りです。いばらきの豊かな食を味わう機会を大切にし、
食に関する技術や文化を学びましょう。

● な・・・なかよくみんなで食事を楽しみましょう

家族や友人と一緒に食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら
食事を楽しみましょう。

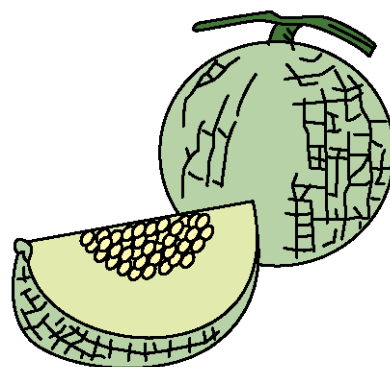
給食News

平成29年度6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>

かつ にち かようび こんだて
6月27日(火)の献立

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳
いわしのおろし煮
きんぴらごぼう キャベツの味噌汁
やちよまちさん
八千代町産タカミメロン



にち かようび きゅうしょく ちさんちしょう やちよ ひこんだて
27日(火)の給食は「地産地消：八千代の日献立」です。

やちよまち ぜんこく ゆうすう せいさんりょう ほこ がつころ
八千代町は、全国でも有数のメロンの生産量を誇り、6月頃から
じょじょ しゅつか ふ きんねん ろじさいばい くわ さいばい
徐々に出荷が増えてきます。近年では、露地栽培に加えハウス栽培も
と い あま さか おこな
取り入れ、甘くておいしいメロンづくりが盛んに行われています。

プリンス・ホームラン・タカミ・クインシーなどの多くの品種が
さいばい なか ちょうない いちばんおお せいさん
栽培され、その中でも町内で一番多く生産されているのがタカミメ
ロンです。タカミメロンは6月～7月の中旬がおいしい時期です。
とうど たか すいぶん おお にくしつ
糖度が高く、水分が多く、肉質がしっかりしています。

その地域で生産されたものをその地域で消費することを
ちさんちしょう ちさんちしょう おこな じもと あんぜん
「地産地消」といいます。「地産地消」を行うことで、地元の安全で
しんせん た きゅうしょく ちさんちしょう せっきょくてき と
新鮮なものが食べられます。給食でも「地産地消」を積極的に取
り入れています。毎日の給食の中で、どんな食材が使われている
のか、また、その食材がどこで生産されているのか、栄養はどうか
など、給食を食べながら学ぶ「食育」にもつながっていきます。

やちよまち と で あじ た
八千代町で採れたタカミメロンが出ますので、味わって食べてみ
てくださいね♪