

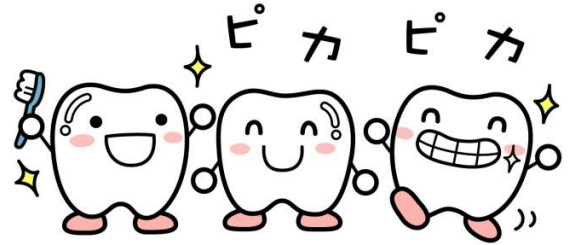
給食News

<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

6月2日（金）の献立

ごはん 牛乳
骨ごとさんま煮 五目豆
豚汁 白桃ジュレ



6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。

歯と口の健康は、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。

食べ物が細かくなったことで、胃腸の働きがスムーズになったり、消化しやすくなります。また、だ液の分泌も増えるので、虫歯や口臭の予防にもつながります。

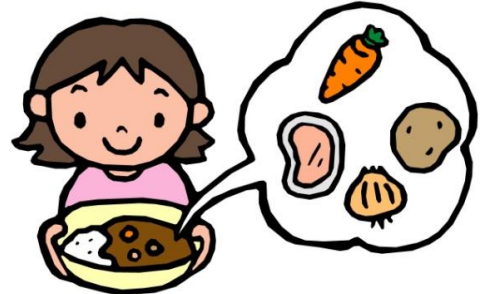
「80歳になっても20本以上自分の歯を保ちましょう！」という「はちまるにいます8020運動」があります。食べることを楽しみ、長く健康でいられるよう今のうちから1本1本の歯を大切にしていきましょう。

歯磨きは、食事の後に必ず行うように心がけてくださいね。

今日は、「骨ごとさんま煮」や「五目豆」、野菜をたっぷり使った「豚汁」が給食に出ますので、しっかりかんで、いい歯を保ちましょう！！

6月9日（金）の献立

ごはん コーヒー牛乳
カレーロール
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



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

6月14日(水)の献立

塩ラーメン 牛乳

にらまんじゅう

大根サラダ【中華ごまドレッシング】

カミカミ昆布



昆布は、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。

昆布の主な栄養素は、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。

「カミカミ昆布」が給食に出ますので、よくかんで食べてみてくださいね♪

6月19日(月)の献立

ごはん 牛乳 アジフライ【ソース】
ひじきの煮物 かぶの味噌汁
食育ゼリー



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、早寝早起きが必要になるなど、生活習慣改善の大きな力ギとなります。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ございます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の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、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。

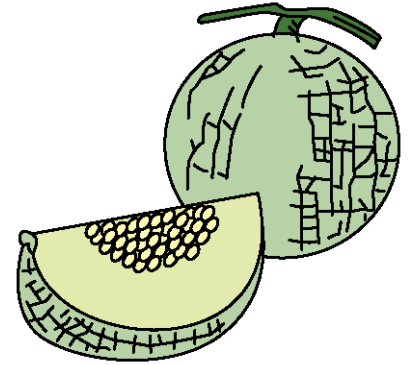
給食News

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

平成29年度6月5週
八千代町立学校給食センター発行

6月27日（火）の献立

ごはん 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
八千代町産タカミメロン



27日（火）の給食は「地産地消：八千代の日献立」です。

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。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「**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。

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♪