

# 給食 News

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

## 7月3日（月）の献立

ごはん 牛乳  
ハムカツ【ソース】  
キャベツのサラダ【塩ドレッシング】  
かきたま汁  
ミニゼリー



## 3日（月）の給食は、「地産地消：八千代の日献立」です。

今日の給食に使用している八千代町で採れた野菜は、

「キャベツ」、「にんじん」、「三つ葉」です。

「三つ葉」は名前の通り三枚の葉がついている野菜です。八千代町だけでなく、茨城県全体でも生産が盛んに行われており、茨城県の生産量は全国第三位を誇ります。三つ葉は江戸時代から栽培されている野菜で、今はスポンジに種をまき、成長させる水耕栽培が主流になっています。なかなか主役にはなれない野菜ですが、香りで料理を引き立ててくれます。香りも楽しみながら食べてみてください。

給食に使用する八千代町で採れた野菜を毎月献立表の下に紹介していますので、ぜひ見てくださいなね。

中学校

# 給食 News

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

## 7月7日（金）の献立

ごはん いわし角煮 牛乳  
星型カレーチキンカツ  
こんにゃくサラダ【和風玉ねぎドレッシング】  
天の川スープ  
七夕ゼリー



7日（金）の給食は「七夕献立」です。

七夕は、天の川をはさんで引き離された彦星と織姫が7月7日の夜、天の川をわたり、年に一度だけ会うことができるという中国の伝説にちなんだ行事です。笹に願い事を書いた短冊をぶら下げるようになったのは、針仕事や習字の上達を願って書いたものがはじまりともいわれています。みなさんはどんな願い事をしますか？

星がたくさん集まった天の川を見立てて、今日の給食には  
たくさんの星がちりばめられています。星を見つけながら楽  
しんで食べてください。

平成29年度7月3週

八千代町立学校給食センター発行

# 給食 News

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

## 7月13日（木）の献立

インドカレー（ナン キーマカレー）  
牛乳  
オムレツ【ケチャップ】  
フルーツゼリー和え



13日（木）の給食は「世界の料理：インドメニュー」です。

インドの面積は日本の 8.7 倍の大きさがあり、人口も日本の10倍以上です。地域・民族・宗教・階層もさまざまで、それによって食の文化もたくさんありますが、共通して香辛料をよく使います。

インドでは、右手の親指・人差し指・中指の三本を使って料理を口に運ぶのが正しいマナーで、食べ物を指で挟んだ感触を楽しみながら食べるそうです。

給食では「**キーマカレー**」が出ます。「キーマ」は「ひき肉」のことをいい、他にもみじん切りにした野菜がたくさん入っています。「ナン」に上手にカレーをつけて、指からの感触も楽しんで食べてください。

中学校

# 給食 News

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

平成29年度7月3週  
八千代町立学校給食センター発行

## 7月14日（金）の献立

ごはん 牛乳  
タコメンチ【ソース】  
ポイルブロッコリー【ごまドレッシング】  
ワンタンスープ



14日（金）の給食は「よくかんで食べよう！カミカミ献立」です。

みなさんは、いつも食べ物をどのくらいかんでいますか？  
いつもの給食の様子を振り返ってみてください。急いで食べようとして、かきこんで食べたり、あまりかまずにのみ込んでしまったりしていませんか？**食べる時間をきちんととり、よくかんで食べることが大切です。**たくさんかむと、食べ物もやわらかくなり、のみこみやすくなります。どれだけかめばやわらかくなるか数えて食べてみましょう。いつもかんでいる回数よりも10回多くかむことを意識してみるとよいでしょう。

給食だけでなく、おうちでの食事でも意識し、よくかんで食べる習慣を身につけ、口からの健康を目指しましょう。

中学校