

5月2日(水)の献立

カレーうどん 牛乳 ハッシュポテト

こんにゃくサラダ【玉葱ドレッシング】

クリームソーダゼリー



2日(水)の給食は「こどもの日献立」です。

5月5日は「こどもの日」です。国民の祝日のひとつで1948年にさだめられました。「こどもの人格を大切にし、こどもの幸せを願うとともに、お家の人に感謝する日」といわれています。

「こどもの日」は『端午の節句』ともよばれていて、昔は、男の子が健康に成長できることを願い、お祝いをしていたそうですが、今では、子どもたちが元気に育ち、大きくなったことをお祝いするようになりました。

5月に入り、新緑がさわやかな季節となりましたね。新緑をイメージしたデザートとして、今日は「クリームソーダゼリー」が出ます。八千代町では、6月頃がメロンのおいしい時期といわれています。一足早いですが、メロンのさわやかな風味を楽しんでみてください♪

給食News

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

平成30年度5月2週
八千代町立学校給食センター発行

5月10日(木)の献立

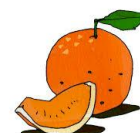
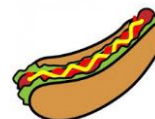
ホットドッグ

(ミルクパン フランクフルト【ケチャップ】)

牛乳 キャベツときゅうりのサラダ

【クリーミー野菜ドレッシング】

チャウダー カットオレンジ



10日(木)の給食は「世界の料理:アメリカメニュー」です。

「ホットドッグ」はソーセージを細長いパンにはさんで、手軽に食べられることから、アメリカで人気のある食べ物です。切れ目が入ったミルクパンにフランクフルトをはさんで、ケチャップをかけて食べてみてください。

「チャウダー」は、シチューとクリームスープの中間くらいにあたりますが、肉、野菜、クリームなどを入れて煮込んだ具たくさん
のスープです。

「オレンジ」はアメリカのフロリダ州やカリフォルニア州などで栽培されています。カットしたものが出ますので、上手に食べてみてください。

今日の給食を食べて、アメリカの気分を味わってくださいね♪

中学校

5月15日（火）の献立

ごはん 牛乳

さばの味噌煮 ひじきの煮物

肉団子と春雨のスープ



15日（火）の給食は「地産地消：八千代の日献立」です。

今日の給食には、八千代町で採れた白菜を使った“肉団子と春雨のスープ”が出ます。

八千代町は、白菜の生産量が全国第一位です。春と、秋から冬にかけて作られていて、10月頃から5月頃まで収穫が行われています。

おいしい白菜は、巻きがしっかりしていて、持った時に重みがあり、外側の葉が生き活きとした濃い緑色だそうです。また、カットされた白菜においては、切り口がみずみずしく乾燥していないものの方が新鮮だそうです。

白菜には食物繊維が含まれていて、胃や腸の働きを良くし、お腹の中をきれいにしますので、残さずにおいしくいただきます。

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。ぜひ見てくださいね。

5月29日（火）の献立

ごはん 牛乳 アジフライ【ソース】

小松菜とウインナーのソテー

高野豆腐の味噌汁 ウエハースレモン



29日（火）の給食は「よく噛んで食べよう！カミカミ献立」です。

八千代町の給食では、月に一度「カミカミ献立」を行い、よく噛んで食べてもらうために、噛みごたえのある食べ物や料理を取り入れています。

「よく噛んで食べる」というのは、一口30回位噛んで食べることをいうのですが、実際に噛んで食べてみると、なかなか難しいと思います。ですから、食べ物を噛んでいて、飲み込もうと思った時から、さらに10回噛むように心がけて食べてください。

よく噛んで食べると、体にとって良い効果があります。そのひとつは、虫歯や歯の病気にかかりにくくなることです。よく噛むと、だ液がたくさん出てきて、食べかすや細菌を洗い流し、口の中がきれいになるからです。

ほとんど噛まずに飲み込むように食べていると、だ液が出にくくなっていくことがあります。

今日は、よく噛む食べ物に「ソテー」に入っている“コーン”や、「味噌汁」の具材の“高野豆腐”があります。

いつもよりも噛むことに心がけて、食べてくださいね！