

給食News

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

平成30年度6月2週
八千代町立学校給食センター発行

6月5日(火)の献立

ごはん 牛乳

カミカミタコメンチ【ソース】

豚肉とごぼうの煮物 たまごスープ



6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、「むし歯予防の日」といわれています。

また、6月4日～10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」です。

日本人の男性の平均寿命は80歳、女性は87歳で、男女とも香港について世界2位の長寿の国です。しかし、歯の寿命は50歳～60歳代で、年を重ねるにつれて歯を失う方が多いです。日頃から歯磨きをしっかり行うことで、歯の寿命をもっと延ばすことができます。

“80歳まで20本の自分の歯を持ちましょう”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に今のうちから1本1本の歯を大切にしていってください。

おやつは時間と量を決めて食べると良いですね。そして、食事はたくさん噛んで食べてください。

この機会に、歯と口の健康について見直してみましょう！

中学校

給食News

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

平成30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(木)の献立

米パン メープルジャム 牛乳

トマトソースオムレツ 小松菜のソテー

ボルシチ サッカーボールチーズ



14日(木)の給食は「世界の料理:ロシアメニュー」です。

今日からサッカーのワールドカップがロシアで始まります。日本は19日(火)が初戦で、相手国はコーヒーの産地で知られているコロンビアです。勝つと良いですね☆『サッカーボールチーズ』が出ます。

有名なロシア料理のひとつに、『ボルシチ』があります。ボルシチに入れる具や調理の仕方は、日本でいう味噌汁のように家庭によって様々で、一緒に煮込む肉も特に決まっていません。

ロシアでは体が温まる料理が好まれるそうです。

日本がいろいろな国と対戦して、たくさん勝つように、みなさんも応援しましょう。

中学校

6月19日（火）の献立

ごはん 牛乳 白身魚フライ【ソース】
竹輪の炒り煮 豚汁 食育ゼリー



毎年6月は「食育月間」、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、食育スローガン『おいしいな』があります。

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カギとなります。朝食を食べることや、1日3食規則正しく食べることで、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など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30年度6月5週
八千代町立学校給食センター発行

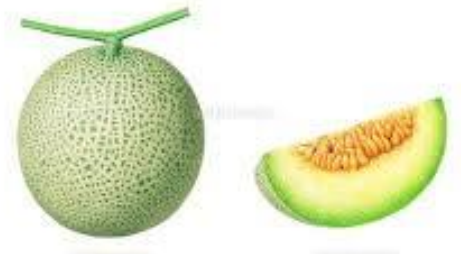
6月28日（木）の献立

コッペパン ブルーベリージャム

牛乳 レモンガーリックチキン

ポークビーンズ カレースープ

八千代町産タカミメロン



28日（木）の給食は「地産地消：八千代の日献立」です。

茨城県の西部に位置する八千代町は、鬼怒川流域の水はけの良い土地と温暖な気候に恵まれ、全国でも有数のメロンの生産量を誇っています。プリンス、ホームラン、タカミ、クインシーなどの様々な品種のメロンが作られています。

特にタカミメロンの生産が盛んで、ラグビーボールのような形をした厚い果肉と、高い糖度と、さわやかな味わいが特徴です。

果肉がややかたく日持ちが良いため、今ではスーパーなどでもおなじみになりました。旬は6月上旬～中旬にかけてです。

八千代町で生産さ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♪

中学校