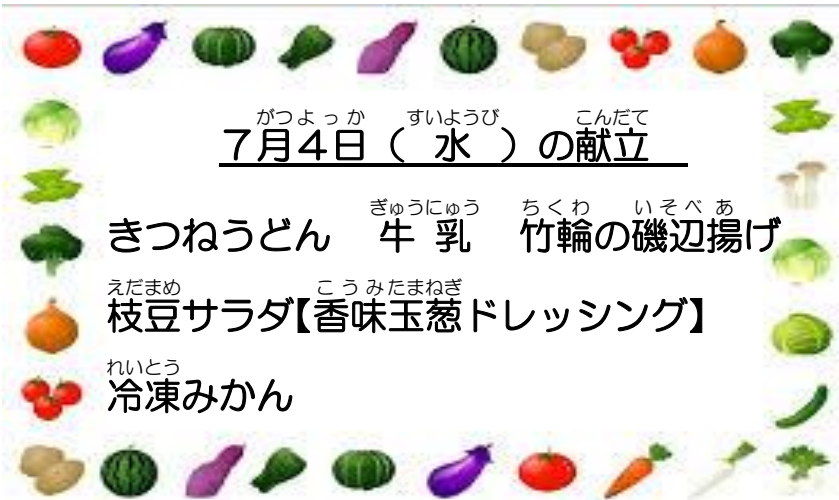


# 給食News

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

平成30年度7月1週  
八千代町立学校給食センター発行



よっか すいようび きゅうしょく ちさんちしょう やちよ ひこんだて  
**4日(水)の給食は「地産地消:八千代の日献立」です。**

きょう きゅうしょく やちよまち と つか えだまめ  
今日の給食には八千代町で採れたきゅうりを使った“枝豆サ  
ラダ”が出ます。

やちよまち ねんかん とお つく がつ がつ  
八千代町では、年間を通してきゅうりが作られていて、6月～8月

ころ おお しゅっか  
頃に掛けて多く出荷されています。

おいしいきゅうりは、濃い緑色でつやがあります。全体にいぼが  
あり、皮がやわらかく、果肉が厚いものの方が新鮮です。

また、きゅうりにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンC  
は体の免疫力を高め、病気になるのを防ぎます。

きゅうりをはじめ夏に旬を迎える野菜には水分が多く、体を冷  
やす効果があります。これから暑くなってくる時季ですので、八千代

まちさん しんせん せっきよくてき た  
町産のおいしく新鮮なきゅうりを積極的に食べましょう!

小学校

# 給食News

平成30年度7月1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>



がつむいか きんようび こんだて  
**7月6日(金)の献立**

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ和風ソースかけ わふう

こんにゃくのサラダ【バンバンジー棒々鶏ドレッシング】

たなばたしる たなばた  
七夕汁 七夕ゼリー



むいか きんようび きゅうしょく たなばたこんだて  
**6日(金)の給食は「七夕献立」です。**

がつなのか たなばた がつみっか もも せっく がついつか たんご  
**7月7日は「七夕」です。** 3月3日の桃の節句や5月5日の端午の

せっく がつなのか せっく よ ねんかん  
節句にならび、7月7日は七夕(しちせき)の節句と呼ばれ、1年間

たいせつ せっく  
の大切な節句のひとつにもなっています。

たなばた ちゅうごく つた ゆうめい でんせつ おりひめほし ひこほし  
**七夕は、中国から伝えられた有名な伝説です。織姫星と彦星の2**

ほし ねん ど がつなのか あま がわ はさ もっと ひか かがや  
**つの星が、1年に1度の7月7日に、天の川を挟んで最も光り輝く**

ひ めぐ あ ひ たなばた はなし つく  
**ことから、この日を巡り会いの日として七夕のお話が作られました。**

ひこほし のうぎょう しごと く むの お しごと く  
**彦星は農業の仕事をして暮らしていました。布を織る仕事をして暮**

おりひめ はたお むいもの じょうたつ ほし ねが  
**らしていた織姫は、機織りや縫物が上達するように星に願いました。**

たなばた たんざく ねが こと か かざ しゅうかん  
それにちなんで七夕には、短冊に願い事を書いて飾る習慣ができた  
した。

たなばた きゅうしょく あま がわ たなばたしる ほしがた  
七夕にちなんで給食では、天の川にみたてた七夕汁や、星型の

はい で よぞら み たんざく  
ナタデココが入ったゼリーが出ます。みなさんも夜空を見たり、短冊

か かざ ねが こと かな よ  
を書いて飾ってみましょう。願い事が叶うと良いですね!

小学校

# 給食News

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

平成30年度7月3週  
八千代町立学校給食センター発行

がつ にち かようび こんだて  
7月17日(火)の献立

ごはん ぎゅうにゅう イカフライ【ソース】

きりほしだいこん に はるさめスープ



にち かようび きゅうしよく た こんだて  
17日(火)の給食は「よくかんで食べよう! カミカミ献立」です。

やちよまち きゅうしよく つき いちど こんだて おこな  
八千代町の給食では、月に一度「カミカミ献立」を行い、よく  
かんで食べてもらうために、かみごたえのある食べ物や料理を取り  
入れています。

ふだん、みなさんはよくかむことを意識して食べていますか?

じょう ひみこ やよいじだい いま ばいじょう た  
女王「卑弥呼」がいた弥生時代には、今より6倍以上もかんで食  
べていたそうです。そのため、その頃は歯並びが良く、虫歯になる人  
もほとんどいなかったといわれています。

よくかんで食べると体にとって8つの良いことがあります。それ

を表した標語が「卑弥呼のはがいーぜ」です。「ひ」は肥満を防ぐ、

「み」は味覚が発達する、「こ」は言葉の発音がはっきりする、「の」

は脳が発達する、「は」は歯の病気を予防する、「が」はがんを予防す

る、「い」は胃や腸が快調になる、「ぜ」は全力投球。

いつもより一口10回多めにかむことを意識して食べて、健康な

からだ  
体をつくりましょう!

小学校

# 給食News

平成30年度7月3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>

7月19日(木)の献立

インドカレー (ナン キーマカレー)

牛乳 ほうれんそうオムレツ

グリーンサラダ【和風ごまドレッシング】



19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約9倍の大きさがあり、人口はおよそ10億人です。年間の平均気温が27℃で一年中夏のような暑さです。

インド人は、食事の時にはしやスプーンを使わず、右手を使って食べます。なぜ右手を使って食べるかという、インドで信仰する人が多いヒन्दゥー教は、右手は神様からもらったきれいな手とされているからです。

インドといえば、カレーを思い浮かべる人もいます。インドのカレーは固形のルーは使わず、いろいろな香辛料を混ぜ合わせて作ります。

今日は「キーマカレー」と「ナン」が出ます。「キーマカレー」の「キーマ」は挽肉のことをいい、挽肉とみじん切りにした野菜が入ったカレーです。給食の「ナン」は米粉に、マーガリン、砂糖、無糖ヨーグルト、食塩、イーストを混ぜ、発酵させて作ったパンです。

本場のナンとは食感が違うと思いますが、インドの気分を味わいながら、上手にキーマカレーをつけて食べてみてくださいね♪

小学校