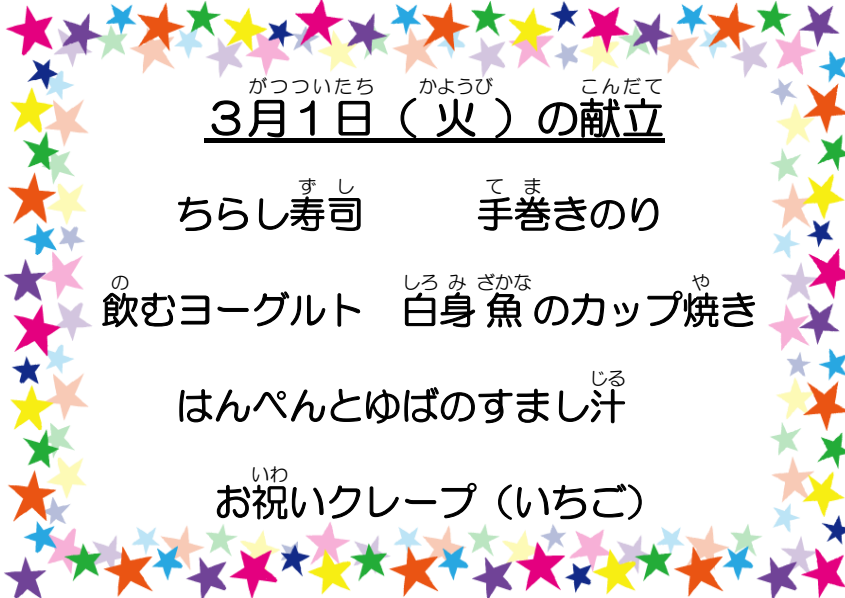


# 給食 News

令和4年3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>



ついたち かようび きゅうしょく やちよちようせいしこう しゅうねんきねんびこんだて  
1日(火)の給食は「八千代町制施行50周年記念日献立」です。

やちよまち がつついたち ちようせいしこう しゅうねん むか  
八千代町は、2月1日に町制施行50周年を迎えました。

いま ねんまえ ねん やちよ むら まち  
今から50年前の1972年に八千代は村から町になりました。

ねんまえ いま ちが こども う じだい じんこう いえ  
50年前は今と違いどんどん子どもが生まれる時代で、人口も家も  
ふ じんこう にんいじょう まち ちゅうしんぶ いえ しょうてん  
増えていました。人口が5000人以上で町の中心部に家や商店  
が50軒以上集まっているなどの条件を満たしたことで、50  
ねんまえ きょう やちよまち たんじょう  
年前の今日、八千代町が誕生しました。

きょう きゅうしょく しゅうねん きねん はなまる  
今日の給食は50周年を記念して、パッケージに八菜丸のイラ  
ストがプリントされた“のり”や、“ちらし寿司”が出ます。酢飯と  
いっしょ ま た こうはく はい  
一緒に巻いて食べてみてください。また、紅白あられはんぺんが入っ  
た“すまし汁”や“お祝いクレープ”など、50周年特別メニュー  
です。みんなで、やちよまち しゅうねん いわ  
八千代町50周年をお祝いしましょう。

がつとおか もくようび こんだて  
**3月10日（木）の献立**

メロンパン ぎゅうにゅう ひたちぎゅう いたもの  
牛乳 常陸牛の炒め物

キャベツとわかめのサラダ

ミネストローネスープ いよかん  
伊予柑ゼリー



とおか もくようび きゅうしょく ちゅうがっこうそつぎょう いわ こんだて  
**10日（木）の給食は「中学校卒業お祝い献立」です。**

あす ちゅうがく ねんせい そつぎょう せんせいがた ともだち  
明日、中学3年生は卒業ですね。先生方やクラスの友達と

たの じかん す  
楽しい時間を過ごせましたか？

がっこうきゅうしょく せいちょう ひつよう えいよう えいよう  
学校給食は、「みなさんの成長に必要な栄養」や、「栄養バラ

てほん つく  
ンス」のお手本となるように作られています。

こんだて きほん めん しゅしょく にく  
**献立の基本は、ごはん、パン、麺といった“主食”に、肉、**

さかな たまご だいす せいひん しゅさい やさい つか  
**魚、卵、大豆製品といった“主菜”、そして野菜を使った**

ぶくさい するもの きゅうにゅう くわ く あ  
**“副菜”と、汁物や牛乳を加えた組み合わせとなっています。**

なか きゅうにゅう ほね は  
**その中でも牛乳は、骨や歯をつくるもとになるカルシウムがたく**

がっこう ひ まいにち ばい めやす  
**さんはいっています。学校がない日でも毎日コップ1杯を目安に**

の じょうぶ ほね は めざ  
**飲むようにし、丈夫な骨や歯を目指しましょう。**

ちゅうがっこう そつぎょう べんとう も い か た  
中学校を卒業すると、お弁当を持って行ったり、買って食べる

た た じぶんじしん からだ  
ことになります。そして、食べたものが自分自身の体をつくりま

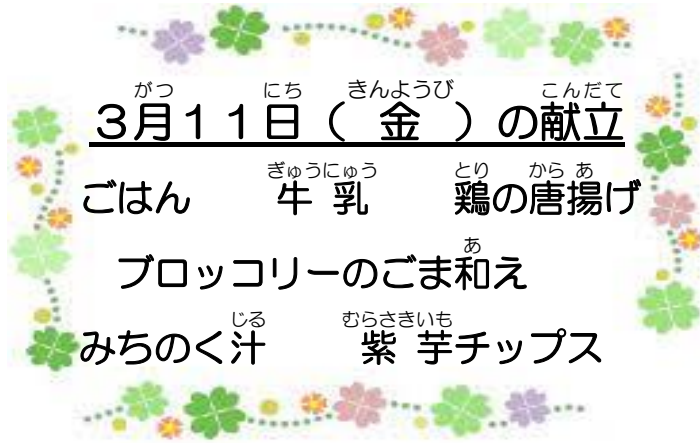
なに た よ まよ とき まな こと きゅうしょく  
す。何を食べれば良いか迷った時は、これまで学んだことや、給食

おも た  
を思い出してくださいね。

# 給食 News

令和4年3月2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>



11日（金）の給食は「カミカミ献立」です。

厚生労働省では、一口30回以上かんで食べることを目標と

する「カミング30」をみなさんによびかけています。これは、十

分に歯と口を使う「食べ方」を通して健康になろうというものです。

一口30回以上かんで食べるために、次のような事に気をつけると、自然にかむ回数を増やすことができます。

食事の時間をゆっくりとったり、歯ごたえのある食物繊維の

豊富なごぼう、れんこん、たけのこ、アーモンドなどのナッツ類、

こんにやくなどを食事に取り入れてください。

今日の給食の「鶏の唐揚げ」や、みちのく汁に入っている

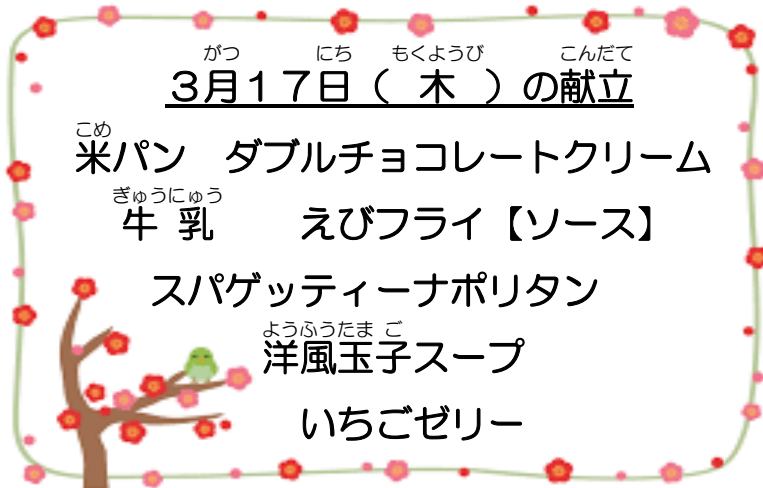
「こんにやく」がよくかんでもらいたい食べ物です。

一口30回を目標に、よくかんで食べてみましょう！

# 給食 News

令和4年3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>



17日(木)の給食は「小学校卒業お祝い献立」です。

明日小学6年生は卒業ですね。先生方やクラスの友達と  
楽しい時間を過ごせましたか？

学校給食は、「みなさんの成長に必要な栄養」や、「栄養バランス」のお手本になるように作られています。

献立の基本は、ごはん、パン、麺といった“主食”に、肉、魚、卵、大豆製品といった“主菜”、そして野菜を使った“副菜”と、汁物や牛乳を加えた組み合わせとなっています。

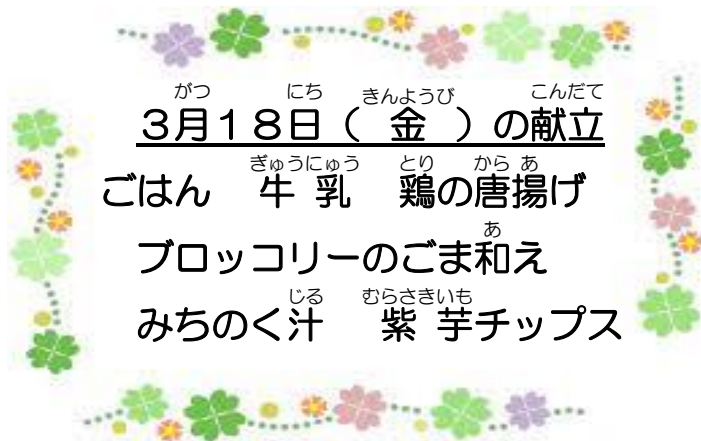
その中でも牛乳は骨や歯をつくるもとになるカルシウムがたくさんはっています。学校がない日でも毎日コップ1杯を目安に飲むようにし、丈夫な骨や歯を目指しましょう。

中学生になると、部活動が始まります。栄養バランスのよい食事をしっかりとって、勉強とともに、頑張ってくださいね！

# 給食 News

令和4年3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>



厚生労働省では、一口30回以上かんで食べることを目標と

する「カミング30」をみなさんによびかけています。これは、

十分に歯と口を使う「食べ方」を通して健康増進を図ろうという

ものです。

一口30回以上かんで食べるために、次のような事に気をつける  
と、自然にかむ回数を増やすことができます。

食事の時間をゆっくりとったり、歯ごたえのある食物繊維の

豊富なごぼう、れんこん、たけのこ、アーモンドなどのナッツ類、

こんにやくなどを食事に取り入れてください。

今日の給食の“鶏の唐揚げ”や、みちのく汁に入っている

“こんにやく”がよくかんでもらいたい食べ物です。

一口30回を目標に、よくかんで食べてみましょう！

# 給食 News

令和4年3月4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>



3月22日（火）の献立

むぎ 麦ごはん いちご牛乳

さいきょうや カマスの西京焼き

いもたき 大根のみそ汁



22日（火）の給食は「愛媛県の味」です。

えひめけん きょうどりょうり 愛媛県の郷土料理である『いもたき』とは、里芋や鶏肉、こんに

やくなどを一緒に鍋で煮た料理です。

かせんじき おくがい おおなべ つく おおぜいた 河川敷などの屋外で、大きな鍋でたくさん作り、大勢で食べなが

ら、親睦を深めるそうです。歴史をさかのぼると、江戸時代から食べ

られていたそうです。

きょう きゅうしょく さといも しいたけ あつあ にんじん 今日給食には、里芋のほかに、椎茸、厚揚げ、ごぼう、人参、

もやし、葱、こんにゃくがはいっています。

あじ た 味わって食べてくださいね♪