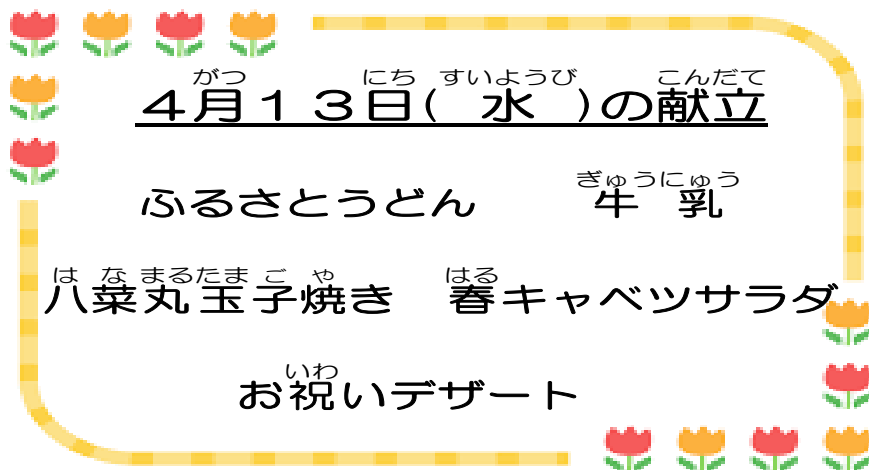


# 給食 News

令和4年4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>



13日(水)の給食は「入学・進級お祝い献立」です。

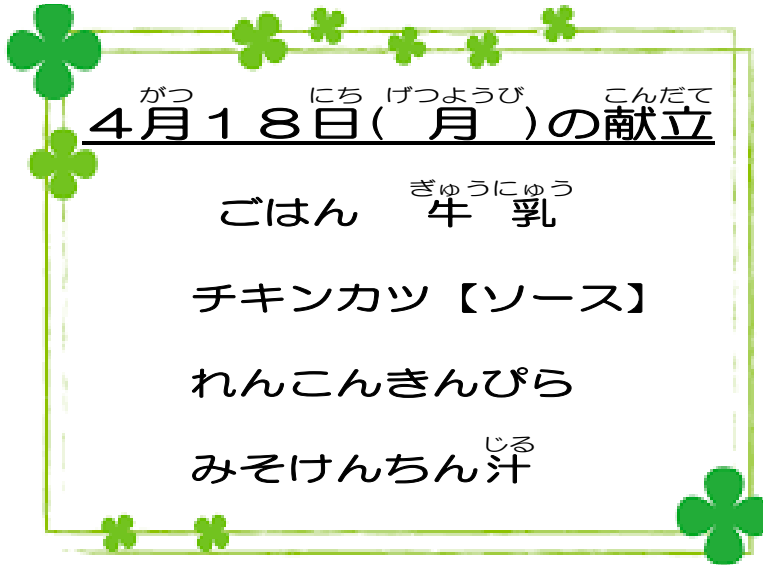
新入生、在校生のみなさん、ご入学・ご進級おめでとうございます！  
新しい教室、友達や先生など、これから始まる新しい生活にワクワクしますね。

学校給食は、成長に必要な栄養をとることや、食べることの大切さや楽しさ、感謝の心、食に関する知識などを身につけるといいう役割があります。

八千代町の給食は、八千代町でつくられた野菜をたくさん取り入れています。今日の「ふるさとうどん」にも町でつくられた白菜が使われています。

ほかにも、いろいろな工夫をした給食が出ますので、これからも楽しみにしてください♪

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



18日(月)の給食は、「よい歯の日献立」です。

4月18日は、「よ(4)い(1)歯(8)」と読むことから「よい歯の日」が制定されました。

よい歯をつくるために必要なことは3つあります。

1つ目は、バランスの良い食事を心がけ、間食は時間と量を決めて食べましょう。また、かむ回数を増やすために、かみごたえのある食べ物を選ぶとよいですね。

2つ目は、朝起きた時と、朝・昼・夕の食事の後は歯を磨きましょう。

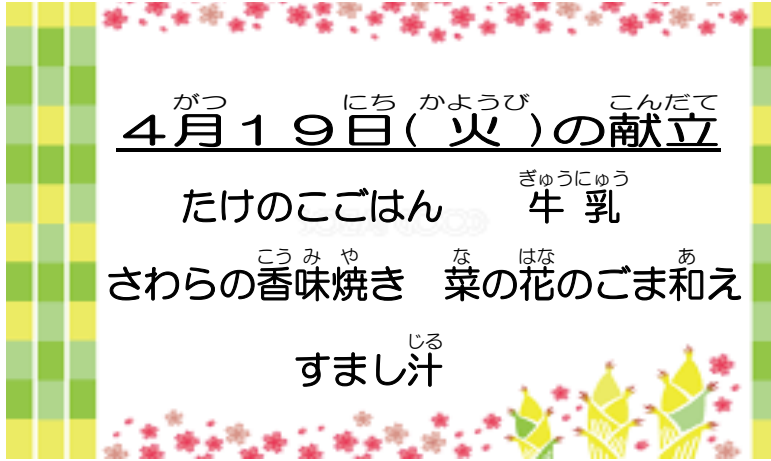
3つ目は、緑黄色野菜といわれる色の濃い野菜や、魚などを食べましょう。そして、歯を丈夫にするカルシウムがたくさんはいつている牛乳をコップ1杯飲んでください。

毎日続けることで効果が出てきます。食事は楽しくゆっくりと味わい、好き嫌いなく食べましょう。

# 給食 News

令和4年4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>



19日(火)の給食は、「春の旬献立」です。

『さわら』は春に漁獲量が多く、成長するにつれて、さごし、なぎ、さわらと呼び名が変わる出世魚です。この時季は福井県、石川県、京都などでたくさん獲れます。今日は香味焼きで、食べやすくなっていますので、魚が苦手なひとにも一口から食べてみてください。

今日のごはんは、たけのこを入れて炊いたたけのこごはんです。

たけのこは春～初夏が旬です。生産量は福岡県が1位、次に鹿児島県、熊本県の順です。

菜の花は、もやしと人参といっしょに彩りのよいごま和えにしてみました。

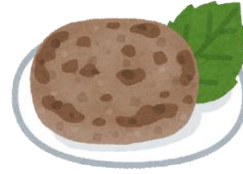
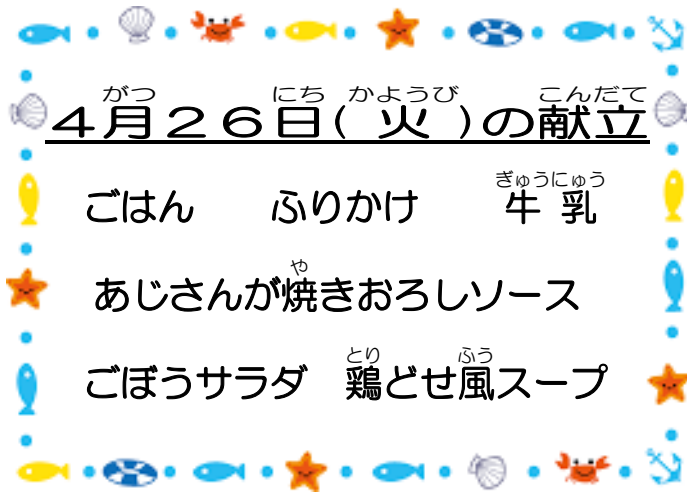
旬の食べ物は、栄養価が高くなっています。しっかり食べて、

勉強や運動に取り組みましょう！

# 給食 News

令和4年4月5週  
八千代町立学校給食センター発

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



<sup>に</sup>ち <sup>か</sup>やうび <sup>き</sup>ゆうしよく <sup>ち</sup>ばけん <sup>あ</sup>じ  
26日(火)の給食は「千葉県の味」です。

『さんが焼き』とは、魚を細かくたたいたものに、葱や生姜などの

薬味野菜やみそを加えて、ハンバーグのようにして焼いたものです。

焼きあげる前のものは、“なめろう”と言われていて、漁師料理と

して伝えられています。今日は、おろしソースをかけてみました。

『鶏どせ』とは、軟骨をよくたたいて団子にして使う料理で、

お正月やお祭りなど、人が集まる時の食事として作られました。

今日は、給食用にアレンジして、チキンボール、なんと、小松菜、

玉葱、白菜がはいったスープになっています。

千葉県の郷土料理を味わってくださいね！