

# 給食 News

令和4年5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>



むい か きんようび きゅうしょく ひ こんだて  
**6日 ( 金 ) の給食は『こどもの日献立』です。**

がついつ か ひ たんご せつく い おとこ こ  
**5月5日は「こどもの日」です。「端午の節句」と言われ、男の子**

すこ せいちょう しあわ ねが かざ  
**の健やかな成長と幸せを願い、こいのぼりやかぶとを飾ります。**

たんご せつく た かしわもち かしわ き は つか  
**端午の節句に食べる「柏餅」には、柏の木の葉が使われます。**

かしわ は ほか き は ちが か えだ のこ あたら  
**柏の葉は他の木の葉と違い、枯れても枝に残ります。しかし、新し**

わかば で みとど ふる は ち  
**く若葉が出ると、それを見届けるように、古い葉は散っていくので**

むかし わかば あか たと あと こ げんき そだ  
**す。昔は、この若葉を赤ちゃんに例えて、跡つぎの子が元気に育つ**

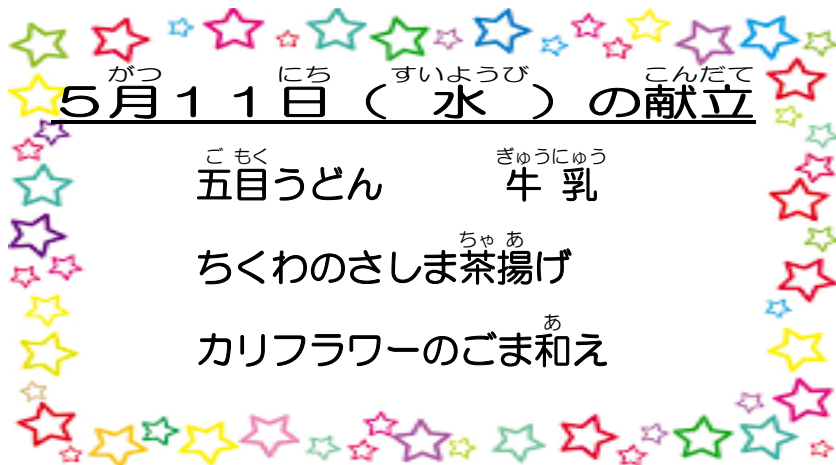
みとど かしわ は つか  
**のを見届けられるように、柏の葉を使うようになりました。**

ぎょうじ しょく むかし ひと おも あじ  
**行事食にこめられた昔の人の思いを味わいましょう。**

# 給食 News

令和4年5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（水）の給食は『八十八夜献立』です。

みなさんは、「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌を知って

いますか？八十八夜は立春から数えて88日目のことで、今年は

5月2日です。

八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になると言われてい

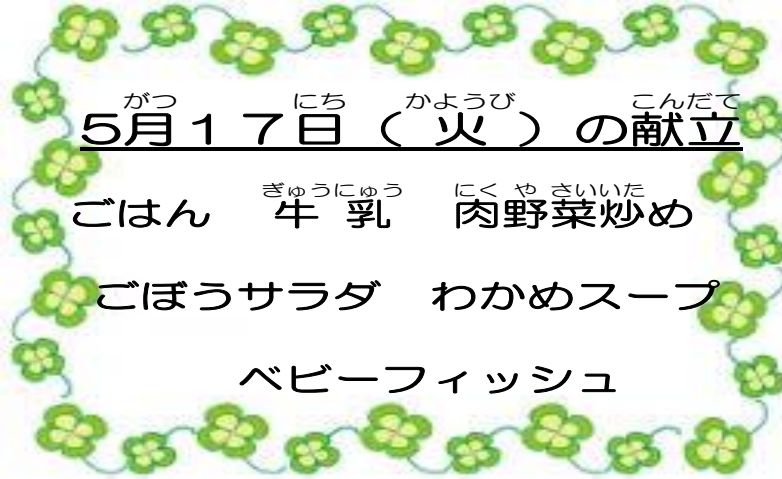
ます。その日にち<sup>ひ</sup>なん<sup>で</sup>で“ちくわのさし<sup>ちやあ</sup>ま茶揚げ”が<sup>で</sup>出<sup>で</sup>ます。

風味を味わ<sup>あじ</sup>って食<sup>た</sup>べてみてくださいね。

# 給食 News

令和4年5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 (火) は、『よくかんで食べよう！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、よくかんで食べてもらうために、かみごたえのある食べ物を取り入れています。

「よくかんで食べる」というのは、一口30回位かんで食べることを言いますが、実際にかんで食べてみると、なかなか難しいと思います。ですから、食べ物をかんでいて、飲み込もうと思った時から、さらに10回かむように心がけてください。

よくかんで食べると、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。よくかむと、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。

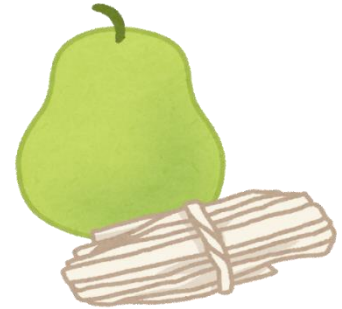
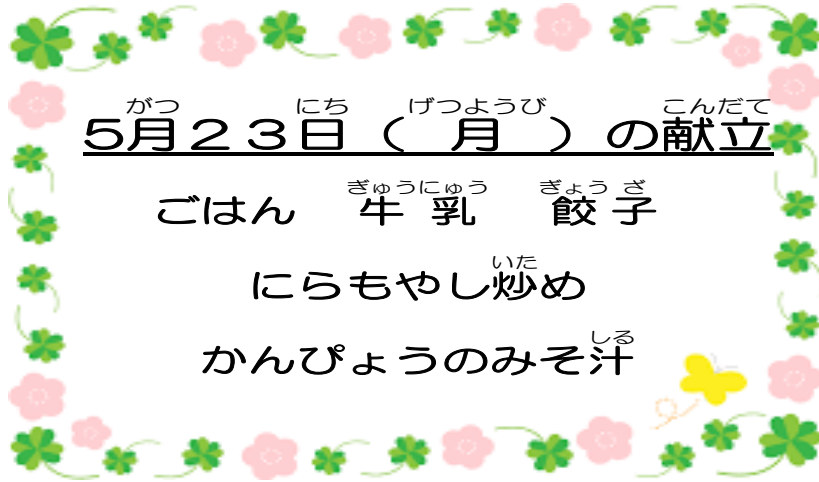
今日は、よくかむ食べ物に「サラダ」に入っている“ごぼう”  
“枝豆”があります。

いつもよりもかむことに心がけて、食べてみてくださいね！

# 給食 News

令和4年5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>



23日 ( 月 ) の給食は『<sup>とちぎけん</sup>栃木県の味』です。

<sup>とちぎけん</sup>栃木県でよく食べられている“<sup>ぎょうざ</sup>餃子”と、<sup>せいさん</sup>生産の多い“<sup>かんぴょう</sup>かんぴょう”のみそ汁<sup>しる</sup>が出来ます。

“<sup>ぎょうざ</sup>餃子”といえは<sup>うつみやし</sup>宇都宮市が有名ですが、<sup>ゆうめい</sup>キャベツ、<sup>はくさい</sup>白菜、<sup>にら</sup>にらなどの<sup>やさい</sup>野菜を<sup>ちゅうしん</sup>中心に<sup>つく</sup>作られています。

<sup>とちぎけん</sup>栃木県は<sup>こくさん</sup>国産<sup>わりいじょう</sup>かんぴょうの9割以上を<sup>せいさん</sup>生産しています。7月~8

月は<sup>せいさん</sup>生産の<sup>さか</sup>盛んな時期にあたり、<sup>じき</sup>かんぴょう農家では<sup>のうか</sup>連日朝早くか

ら、<sup>み</sup>ゆうがおの実を<sup>ほそなが</sup>細長く<sup>さお</sup>むいて<sup>ほ</sup>竿に<sup>まなつ</sup>干し、<sup>たいよう</sup>真夏の<sup>ほ</sup>太陽で<sup>あ</sup>干し上げ

<sup>さぎょう</sup>作業が<sup>おこな</sup>行われています。お<sup>すし</sup>寿司の“<sup>ま</sup>かんぴょう巻き”に入ってい

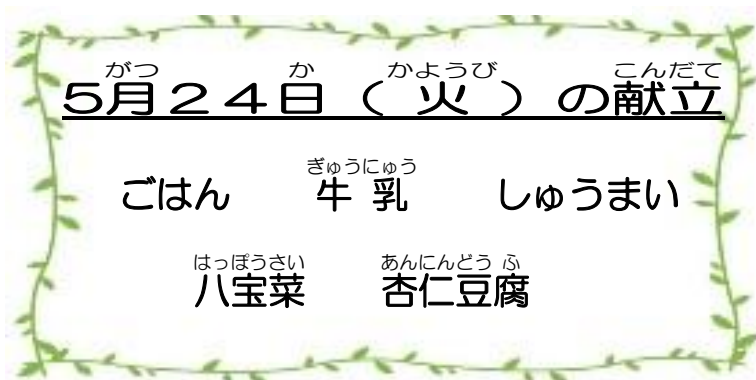
たりしますが、<sup>しょくもつせんい</sup>食物繊維を<sup>ふく</sup>含み、<sup>なか</sup>お腹の<sup>ちょうし</sup>調子を<sup>ととの</sup>整えてくれます。

<sup>とちぎけん</sup>栃木県に行<sup>い</sup>ったつもりで、おいしく<sup>い</sup>いただきます！

# 給食 News

令和4年5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>



24日（火）の給食は『地産地消：八千代の日献立』です。

「八宝菜」の具材に入っている白菜は、八千代町でつくられた  
ものです。

八千代町では、3月～6月まで春白菜の出荷が行われています。

昭和41年に白菜の指定産地となって以来、生産量を拡大し、日本

一となりました。

春白菜は葉が柔らかくて甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。

今日の八宝菜は、町内でつくられた白菜、豚肉、玉葱、人参、

もやし、チンゲン菜、椎茸などいろいろな食材を使い、作りました。

残さず食べてくださいね！