

がつなの か かようび こんだて
6月7日(火)の献立

ごはん ぎゅうにゅう
牛乳

さけ さいきょう や
鮭の西京焼き

れんこんサラダ とんじる
豚汁

は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間ゼリー



がつよっか とおか は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。

けんこう こころ からだ しよくじ た
健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べる

ことが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べる

ことができないうえに、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十

分に吸収することができません。そこで、健康な歯と口をつくる

食生活が大切になってきます。

けんこう は くち しよくせいかつ
健康な歯と口をつくる食生活のポイントは5つあります。

1. 時間を決めて食べましょう。
2. 好き嫌いをせずに食べましょう。
3. ごぼうやれんこん、いかなど、かみごたえのあるものを一口
30回を目安によくかんで食べましょう。
4. ほね は ぎゅうにゅう
骨や歯のもとになる牛乳やチーズなどのカルシウムをたく
さん含む食べ物をとりましょう。
5. た は
食べたったらしっかり歯をみがきましょう。

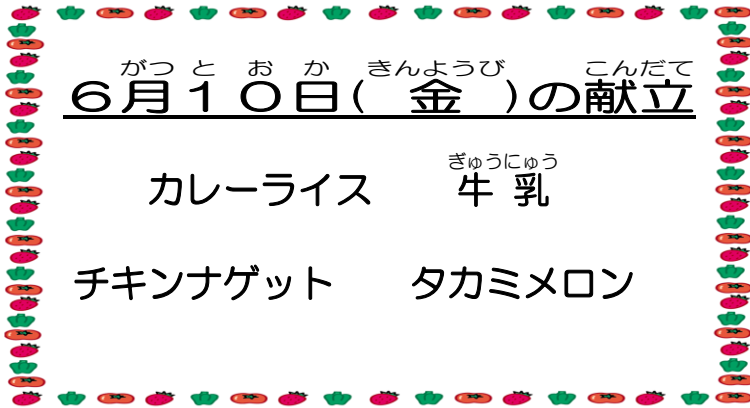
きょう はい とんじる くざい
今日は“れんこん”が入ったサラダや豚汁の具材として“ごぼう”

“こんにやく”が給食に出ますので、よくかんで食べてください
ね！！

給食 News

令和4年6月2週
八千代町立学校給食センター

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



とおか きんようび きゅうしょく ちざんちしょう やちよ ひこんだて
10日(金)の給食は「地産地消：八千代の日献立」です。

やちよまち せいざん おお ちいき がつごろ じょじょ しゅつか
八千代町は、メロンの生産が多い地域で、6月頃から徐々に出荷

ふ きんねん ろじさいばい くわ さいばい と い
が増えてきます。近年では、露地栽培に加えハウス栽培も取り入れ、

あま さか おこな
甘くておいしいメロンづくりが盛んに行われています。

プリンズ、ホームラン、タカミ、クインシーなどの多くの品種が

さいばい なか ちょうない いちばんおお せいざん
栽培され、その中でも町内で一番多く生産されているのがタカミメ

ロンです。

がつ がつ ちゅうじゅん じき とうど
タカミメロンは6月～7月の中旬がおいしい時期です。糖度が

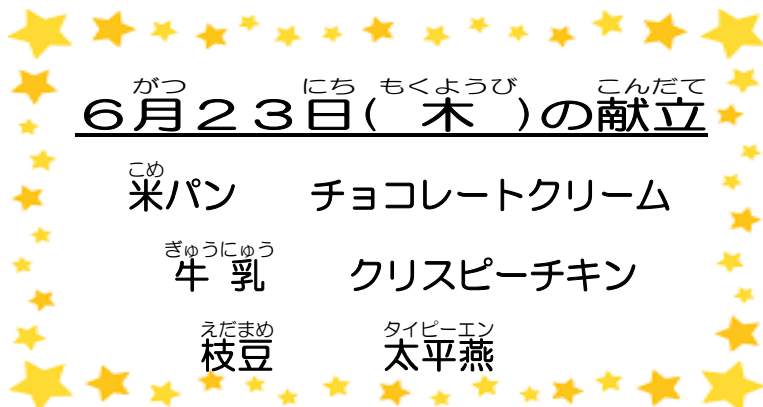
たか にくじつ
高くてみずみずしく、肉質がしっかりしています。

やちよまち あじ た
八千代町でとれたタカミメロンを、味わって食べてくださいね。

給食 News

令和4年6月4週
八千代町立学校給食センター

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

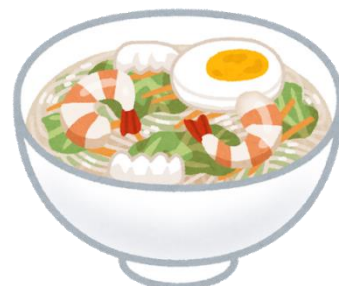


がっ 6月23日(木)の献立

こめ 米パン チョコレートクリーム

ぎゅうにゅう 牛乳 クリスピーチキン

えだまめ 枝豆 タイピーエン 太平燕



23日(木)の給食は「熊本県の味」です。

きょう ぎゅうしよく 今日(きょう)の給食には「太平燕」が出ます。

タイピーエン とは福州語で「タイピンイエン」と読み、中国福建

省福州の郷土料理で、スープワンタンの一種です。春雨スープ

豚肉、かまぼこ、いか、えびと、白菜、椎茸、人参、玉葱などの

炒め野菜を合わせ、うずら卵を添えた具だくさんのスープ料理で

す。

熊本県では中華料理店の定番メニューとしてみられ、学校

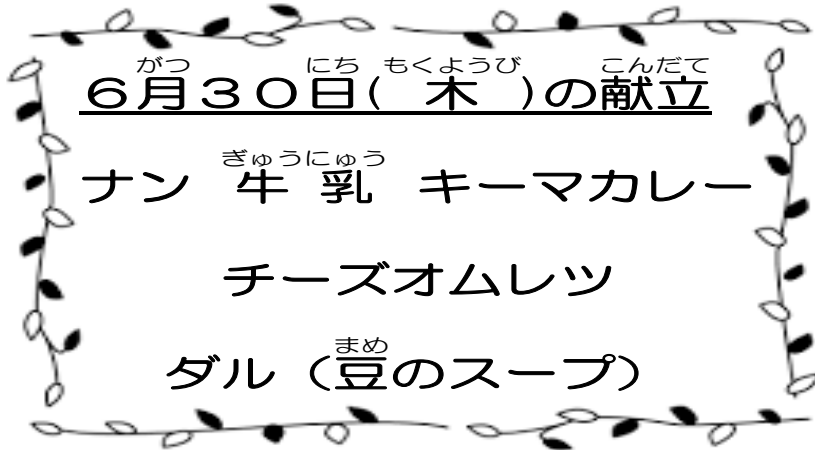
給食でも出される有名な料理です。熊本県の味を楽しんでみてく

ださい。

給食 News

令和4年6月5週
八千代町立学校給食センター

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



30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倍で、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。それは、インドで信仰する人が多いヒンドゥー教では、
右手は神様からいただいたきれいな手とされているからです。

今日の給食には、「ナン」「キーマカレー」「ダル」が出ます。

「キーマ」とはヒンドゥー語で挽肉を意味します。鶏挽肉、玉葱、
じゃが芋、生姜、にんにく、カレー粉などで食べやすく仕上げまし
た。一緒にナンが出ますので、上手につけて食べてください。

「ダル」は日本でいう味噌汁のような家庭料理で、豆を使った
料理を言います。ミックスビーンズ、玉葱、大根、人参、トマトな
どが入っています。

インドに行ったつもりで、食べてみましょう♪