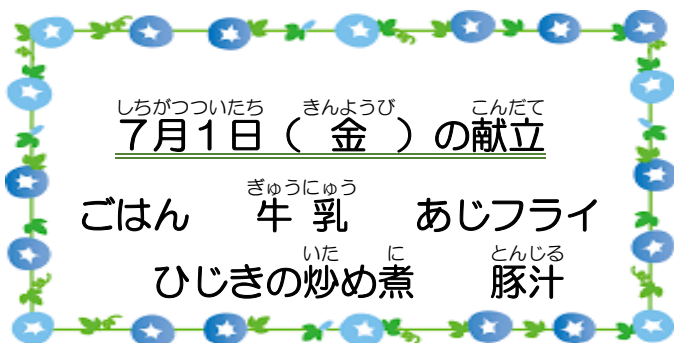


給食 News

令和4年7月1週
八千代町立学校給食センター

<https://www.town.ibaraki-yachiyo.lg.jp/page/page000541.html>



ついたち きんようび きゅうしよく こんだて
1日(金)の給食は「カミカミ献立」です。

やちよまち がっこうきゅうしよく つき いちど こんだて ひ もう
八千代町の学校給食では、月に一度「カミカミ献立」の日を設け、
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。

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？
じょおう ひみこ やよいじだい いま ばいじょう
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
がほとんどいなかったと言われています。

**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」は言葉の発音をはっきりする、「の」
は脳の働きがよくなる、「は」は歯の病気を防ぐ、「が」はがんを防
ぐ、「い」は胃や腸の働きがよくなる、「ぜ」は全力でとりくむこ
とができるという8大効用を表しています。**

きょう きゅうしよく えだまめ
今日の給食では、「こんにゃく」「枝豆」「ごぼう」などがか
みごたえのある食べ物です。いつもより一口10回多めにかんで食
べて、健康な体をつくりましょう！

しちがつよっか げつようび こんだて
7月4日（月）の献立

タコライス

むぎ (麦ごはん タコミート 蒸しキャベツ)

ぎゅうにゅう 牛乳 わかめスープ



よっか げつようび きゅうしょく おきなわけん あじ
4日（月）の給食は「沖縄県の味」です。

おきなわけん た
沖縄県でよく食べられている「タコライス」とは、「タコ(タコス)」

なまえ あらわ
+「ライス」という名前で表しているように、タコスの具材を

うえ りょうり
んの上にのせた料理です。メキシコ料理である「タコス」は、ス

あじつ ひきにく やさい
パイシーな味付けの挽肉と、野菜、チーズなどをトルティーヤと呼

こな うす や きじ つつ た
ばれるとうもろこしの粉を薄くのばして焼いた生地包んで食べる

りょうり おきなわけん がっこうきゅうしょく ていきょう した
料理で、沖縄県では学校給食にも提供されるほど、親しまれてい

ます。

むぎ うえ
麦ごはんの上に、タコミートと蒸したキャベツをのせていただき

ましょう。

給食 News

令和4年7月2週
八千代町立学校給食センター

<https://www.town.ibaraki-yachiyo.lg.jp/page/page000541.html>



がつなの か もくようび こんだて
7月7日（木）の献立

むぎ きゅうにゅう
ライ麦バーガーパン 牛乳

ほしがた たまねぎ
星型コロッケ きゅうりと玉葱のサラダ

あま がわ ほし たなばたさんしょく
天の川にお星さまスープ セタ三色ゼリー



きょう きゅうしょく たなばたこんだて
今日の給食は「七夕献立」です。

がつなの か たなばた せつく よ ねんかん
7月7日は「七夕」です。七夕（しちせき）の節句と呼ばれ、1年間

たいせつ せつく
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

ほし ねん ど がつなの か あま がわ もっと ひか
2つの星が、1年に1度の7月7日に、天の川をはさんで最も光り

かがや ひ めぐ あ ひ たなばた はなし
輝くことから、この日を巡り会いの日として七夕のお話がつくら

れました。

きょう きゅうしょく ほし あま
今日の給食は、星のかたちをした「コロッケ」や「オクラ」、天の

がわ はるさめ つか ほし たなばた
川にみたてた「春雨」を使ったお星さまスープで、七夕をイメージし

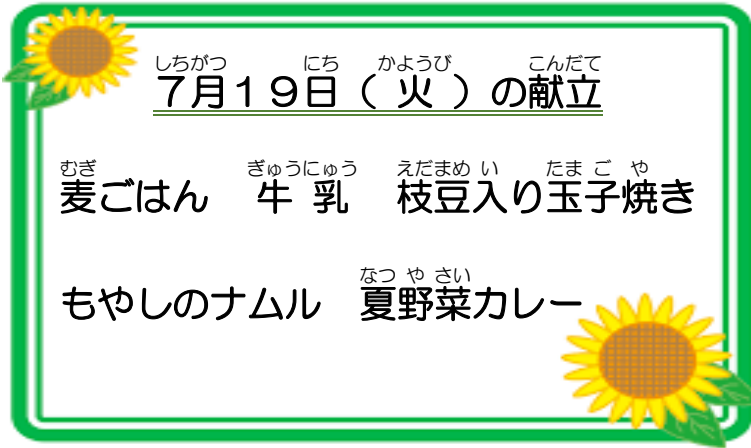
たなばた かん きゅうしょく たの よ そら
ました。七夕を感じながら給食を楽しみましょう。みなさんも夜空

み ねが こと よ
を見たり、願い事をするのも良いですね！

給食 News

令和4年7月4週
八千代町立学校給食センター

<https://www.town.ibaraki-yachiyo.lg.jp/page/page000541.html>



19日(火)の給食は「八千代の日献立&スタミナメニュー」です。

“もやしのナムル”に入っている「もやし」や「きゅうり」が八千代町でつくられた野菜です。

旬の夏野菜を食べると、体によいことがたくさんあります。

夏野菜は水分を多く含み、体の中から体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミンも豊富です。

また、カレーに入っている豚肉には、ビタミンB₁が含まれています。ビタミンB₁は、食べたものをエネルギーにかえて疲れをとる働きがあります。今日の給食は、南瓜、なす、ズッキーニ、トマトの夏野菜とにんにく、生姜などいろいろな食材で作りました。

夏野菜パワーで、暑い夏を元気に過ごしましょう！