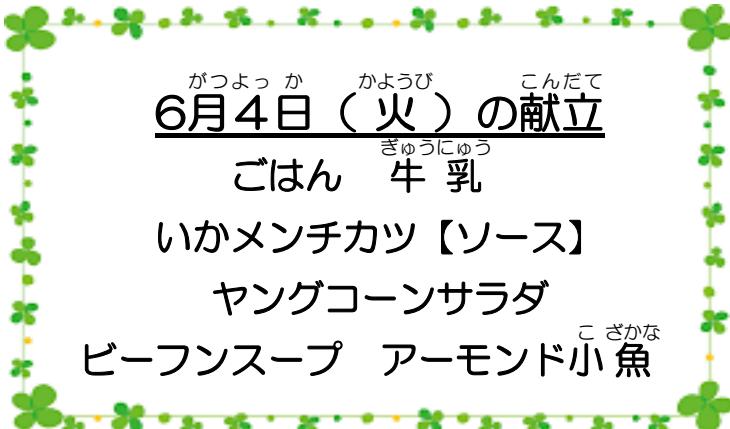


給食News

令和6年6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>



4日(火)の給食は「歯と口の健康週間献立」です。

6月4日は6(む)と4(し)の語呂合わせで、「むし歯予防の日」です。また、6月4日～10日までの1週間を、「歯と口の健康週間」としています。

食べものを口に入れたあと、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると食べものの味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防や虫歯予防につながるなど体にとっていいことがたくさんあります。日本の厚生労働省における2023年の平均寿命は男性81歳、女性は87歳と長寿国です。しかし、歯の寿命は50～60歳代で、高齢になるにしたがって、歯を失う人が多いのが現状です。日頃から歯磨きなどの口の中のケアをしっかり行ったり、よくかむことで歯の病気を防ぎ、歯の寿命をもつとのばすことができます。

今日の給食の「いかメンチカツ」や「アーモンド小魚」はよくかんで食べましょう。

給食News

令和6年6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>



6月10日(月)の献立

ごはん 牛乳

かつおカツ【ソース】

キャベツのカレー炒め 豚汁



10日(月)の給食は「よくかんで食べよう！カミカミ献立」です。

みなさん、食べ物をどのくらいかんで食べていますか？

一口30回かんで食べると体に良いと言われています。

今日の給食に「かつおカツ」「コーン」「ごぼう」「こんにゃく」

が出ますが、これらはかみごたえのある食材です。

よくかんで食べると、脳の働きがよくなったり、消化がスムー

ズに行われたり、お腹が満たされて食べすぎを防ぐなど、体によ

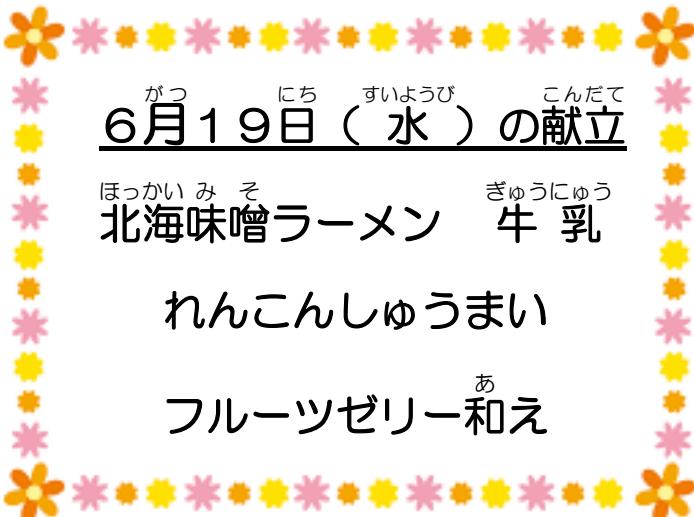
いことがたくさんあります。

姿勢を正して、30回を目安によくかんで、食べてみましょう。

給食 News

令和6年6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（水）の給食は「北海道の味」です。

ほっかいどうみそ 北海道の味噌は、赤い色の米味噌で、辛口味噌に分類されます。

あまくちからくちちが しおりょうおおからくちこうじりょうおお 甘口、辛口の違いは、塩の量が多くなれば辛口、麴の量が多くな

あまくちあかみそしろみそちがみめいろ れば甘口になります。赤味噌と白味噌の違いは見た目の色ですが、そ

ほかじゅくせいきかんづくかたちが の他にも熟成期間や作り方にも違いがあります。

では、ここでクイズをだします。ほっかいどう かたち 北海道とそっくりな形をした

とどうふけん なにけん 都道府県があります。それはいったい何県でしょうか？

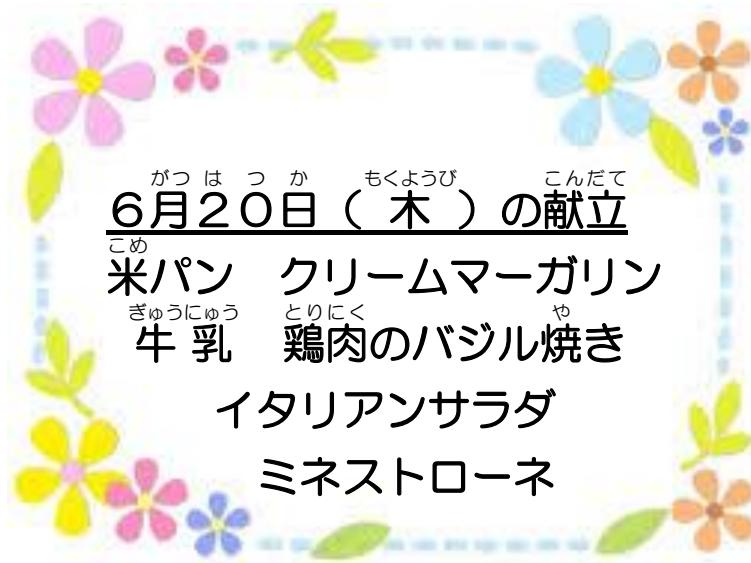
・・・せいかいしづおかげんひるやすちずちょうみくらかくにん 正解は「静岡県」でした。昼休みに、地図帳を見比べて確認

してみてください。

給食News

令和6年6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>



まいとし がつ しょくいくげっかん まいつき にち しょくいく ひ しょくいく
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。「食育
しょく かん ちしき よ しょくしゅうかん み つ い ちから
とは食に関する知識や、より良い食習慣を身に付け、生きる力を
はぐく
育むことです。

いばら き けん しょくいく
茨城県には、食育スローガン『おいしいな』があります。

☆お…おはよう、ごはんを食べましょう

☆い…いただきます、ごちそうさまを言いましょう

☆し…しっかり野菜を食べましょう

☆い…いばらきの食べ物を味わいましょう

☆な…なかよくみんなで食事を楽しみましょう

ひと すく けんこう まいにち
すべてできている人は少ないのではないでしょうか? 健康な毎日
す と く
を過ごすため、できるところから取り組んでみてください。