

給食 News

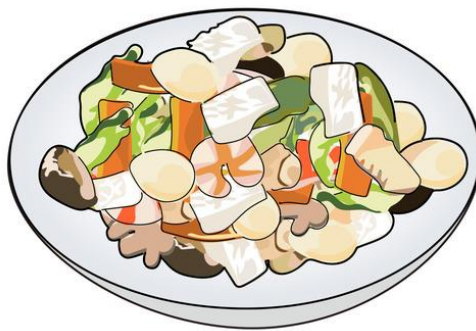
令和6年10月1週
八千代町立学校給食センター発行

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



がつついたち かようび こんだて
10月1日（火）の献立

むぎ ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ
麦ごはん 牛乳 棒餃子
だいこん はっほうさい
大根サラダ 八宝菜



ついたち かようび きゅうしょく ちさん ちしょう やちよ ひ こんだて
1日（火）の給食は「地産地消：八千代の日献立」です。

ところで、みなさんは「八宝菜」という料理名の由来を知っていますか？ 八宝菜の「八」は、8種類という意味ではなく、「たくさん」という意味があります。また、「菜」は「おかず」という意味です。肉・魚介・野菜のバランスが良く、彩り豊かな八宝菜は、「たくさんの宝を集めたようなおいしいおかず」ということですね。給食の八宝菜も、八千代町や近隣の市町村で生産された野菜をたっぷり使い、豚肉、えび、いか、なるとなど、たくさんの食材を使って作っています。今日は11種類の具材が入っています。ぜひ、1つ1つの食材に注目し、数えながら食べてみてくださいね。

給食 News

令和6年10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>



がつとおか もくようび こんだて
10月10日（木）の献立

しょく 食パン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳

スコッチエッグ ビタミンサラダ

ミネストローネ



10月10日

10 10



とおか もくようび きゅうしょく め あいご こんだて
10日（木）の給食は「目の愛護デー献立」です。

なら よこ まゆげひとみ かたち
10をふたつ並べて横にすると、眉毛と瞳の形になることから、

がつとおか め あいご
10月10日は『目の愛護デー』とされています。

きんねん めがね けんさ らがんしりょく みまん しょうちゅう
近年、眼鏡をかけずに検査する裸眼視力が1.0未満の小中

がくせい ねんねんぞう か けいこう けいたい き
学生は、年々増加傾向にあります。みなさんは、携帯ゲーム機や

め つか す
スマートフォンなどで目を使い過ぎていませんか？

め けんこう か えいよう そ エー にんじん そう
目の健康に欠かせない栄養素「ビタミンA」は、人参、ほうれん草、

たまご おお ふく
かぼちゃ、卵などに多く含まれています。また、ブルーベリーには

ふく め つか
「アントシアニン」が含まれていて、目の疲れをとってくれます。

きょう め た もの
今日の目によい食べ物は、ブルーベリージャム、スコッチエッ

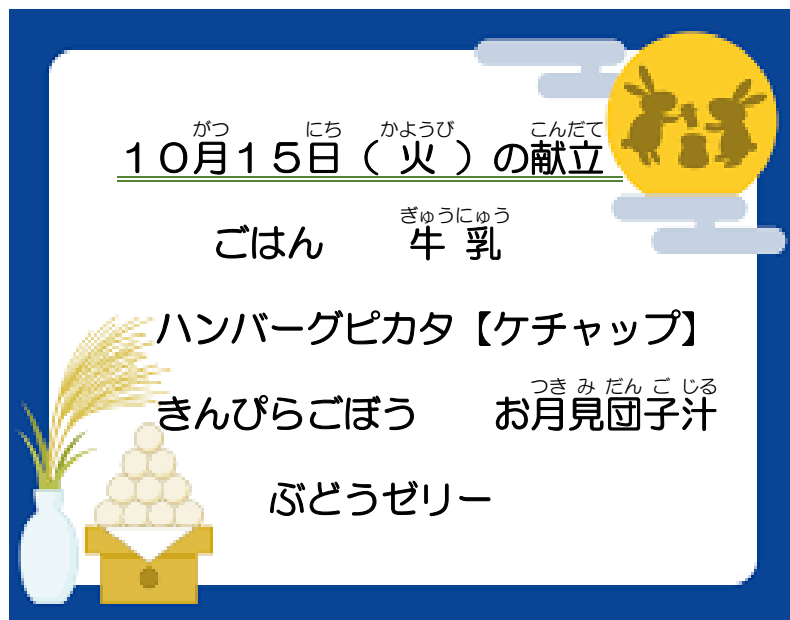
グ、ビタミンサラダに入っているブロッコリーや人参です。しっか

り食べて、日頃から目の健康づくりを心がけていきましょう。

給食 News

令和6年10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>



15日（火）の給食は「十三夜献立」です。

十三夜は、満月よりも少し欠けた月を見ることができます。

すすきを飾り、十五夜のように月見団子や秋の収穫物をお供えして、お月見をします。月を見るとともに、この時期は、稲作の収穫を終える地域も多いことから、秋の収穫を感謝する意味もあると言われています。

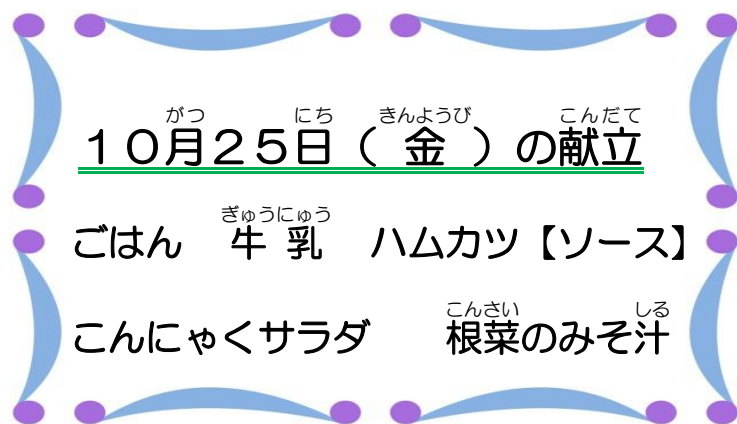
今日の給食には、大根、葱、白玉などが入った「お月見団子汁」・月と夜空をイメージした「ハンバーグピカタ」と「ぶどうゼリー」が出ます。

お月見は、いつまでも大切にしたい、日本の美しい風習です。
みなさんもぜひ、夜は月を眺めて見てはいかがでしょうか♪

給食News

令和6年10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>



25日（金）の給食は「よくかんで食べよう！カミカミ献立」です。

日本人の亡くなる原因第1位はガンです。そのうち30%ほど

は食生活によるものとされています。

よくかむことでだ液がたくさん出てきて、そのだ液が食べ物の

発ガン作用を抑制してくれるため、ガンを防いでくれます。

今日の給食では、「こんにゃく」「ごぼう」「れんこん」などが

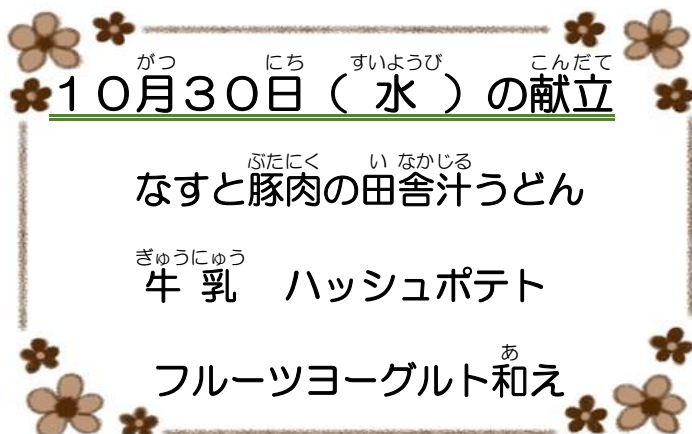
よくかむ食べ物です。

30回以上かんで、健康な体をつくしましょう。

給食 News

令和6年10月5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>



「食品ロス削減の推進に関する法律」が2019年10月1日に
施行され、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品
ロス削減の日」となりました。

世界で生産される食料は年間40億トンです。そのうち廃棄さ
れる量は約13億トンと、生産量の約3分の1にもなります。

一方で、世界人口の約11%にあたる約8.2億人が食べ物の不
足に苦しんでいます。もし、13億トンを廃棄せずに利用すれば、
飢餓に苦しむ人を助けることができる可能性があります。

食品を捨てれば、食材だけでなく、生産するのに使われた土地
や水、輸送時のエネルギー資源も無駄になります。

お家での食事や外食、学校の給食など、なるべく残さないよ
うに食べてくださいね。