

給食 News

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

令和6年11月2週
八千代町立学校給食センター発行

がつむい か すいようび こんだて
11月6日（水）の献立

やちよのめぐみうどん

ぎゅうにゅう はるまき
牛乳 はるまき

さつまいもとりんごのママレードに



むい か すいようび きゅうしよく ちさんちしょう やちよ ひ こんだて
6日（水）の給食は「地産地消：八千代の日献立」です。

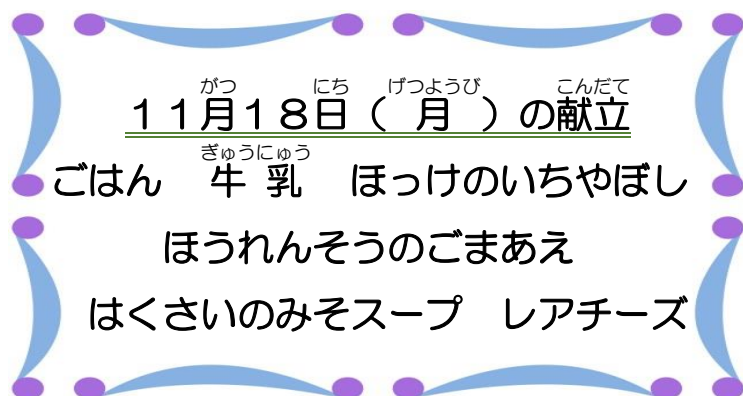
きゅうしよく まいにち ちさんちしょう と く ちさんちしょう
給食では毎日、地産地消に取り組んでいます。地産地消とは、ちいき せいさん ちいき しょうひ
地域で生産したものをその地域で消費するというものです。

きょう きゅうしよく じる ぶたにく
今日の給食のやちよのめぐみうどん汁の豚肉・ごぼう・しめじ
いはら きけんさん はくさい やちよ まちさん ほか いはら
は茨城県産、白菜とねぎは八千代町産のものです。その他に、茨
きけんさん つか に
城県産のさつまいもを使ったさつまいもとりんごのママレード煮で
す。さつまいもはおも からだ うご たんすい か
主に体を動かすエネルギーのもとになる炭水化
ぶつ ぶく しょくもつせん い ほう ふ ちょう はたら かっぱつ
物が含まれています。食物繊維が豊富なので、腸の働きを活発
にしてくれます。びょう き からだ まも シー ぶく
病気から体を守ってくれるビタミンCも含まれ
ています。さつまいもはあき しゅん しょくざい きせつ かん
秋が旬の食材ですので、季節を感じなが
ら食べましょう！

給食 News

令和6年11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>



今週は茨城県全体で「茨城地産地消週間」に取り組んでいます。

今日の茨城県産の食材はどれだと思いますか？

ごはん・牛乳・ほうれん草・豚肉・白菜・ねぎが茨城県産の

食材です。

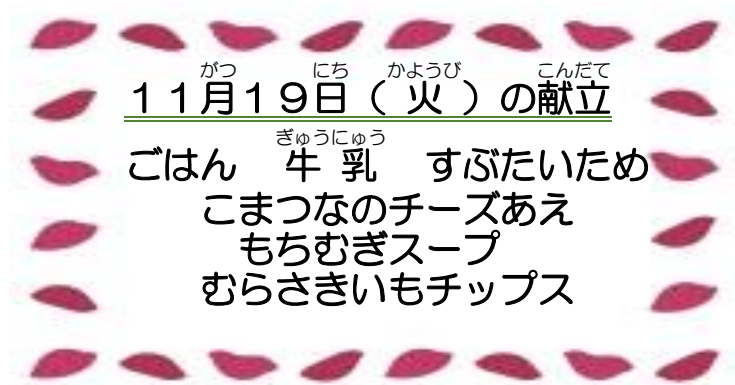
チーズは牛乳から水分を除いてかためたものです。牛乳の栄養がたくさんつまっています。歯や骨を強くしてくれるカルシウムや、皮膚を健康に保つビタミンが豊富に含まれています。

みなさん、一人前をしっかりと食べて、午後の学習に備えてくださいね。

給食 News

令和6年11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>



今週は茨城県全体で「茨城地産地消週間」に取り組んでいます。

今日の給食は、茨城県内全校一斉茨城美味しお給食です。

「美味しお給食」とは、美味しく減塩している給食です。茨

城県民は、生活習慣病といわれる病気にかかる傾向が多いで

す。生活習慣病の予防のひとつに減塩がありますが、茨城県民は

全国平均より食塩を多く摂取しています。そこで茨城県では、4

0（しお）を半分に減らした20日を「いばらき美味しおday」と

決めました。減塩というと、味がうすくて物足りなく感じそうですが、

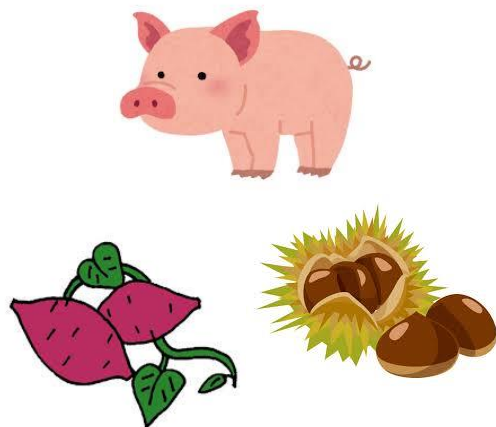
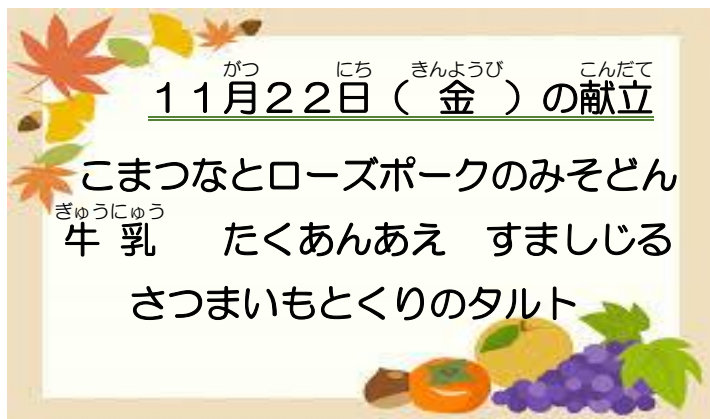
実は工夫次第でおいしく食べることができます。

今日のメニューは「ごはん・牛乳・すぶたいため・こまつなの
チーズあえ・もちむぎスープ・むらさきいもチップス」です。チー
ズのコクとうま味をプラスし、醤油を減らす工夫をしたり、生姜
を使って味にメリハリを出すと、塩分控えめでもおいしく食べること
ができます。旬の食材や新鮮な食材を選ぶことで、うす味でも
素材本来の味を楽しめます！よくかんで味わって食べてください。

給食 News

令和6年11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>



22日(金)の給食は「茨城県産豚肉無償提供献立」です。

茨城県は豊かな自然にあふれ、さまざまな農林水産物をつくる
ことができます。給食でも、毎月たくさんの、茨城県や八千代町
の食材を使っています。11月は『地産地消強化月間』です。

その中でも特に、今週は茨城県全体で「茨城地産地消週間」に
取り組んでいます。

今日は下妻市の畜産課から無償提供で豚肉を頂きました。素材
の味や、食感を楽しみながら、おいしくいただきましょう♪

給食 News

令和6年11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>



11月29日（金）の献立

ごはん 牛乳 いかチリソース
もやしサラダ わかめスープ



29日（金）の給食は「よくかんで食べよう！カミカミ献立」です。

イカは低カロリーで、低脂肪、高たんぱくの食品です。魚介類

と同様にEPAやDHAが含まれており、タウリンが豊富です。

タウリンは肝臓の働きを活発にするなど、からだの健康を維持す

るのに役立つ成分です。タウリンには、コレステロールを減らす効

果や、心臓や肝臓の機能を高めたり、視力の回復・インスリン分

泌促進、高血圧の予防に効果があります。よくかむことで、脳に酸

素を運び、イライラを解消することにもつながります。30回を

目標によくかんで、健康な体をつくりましょう。