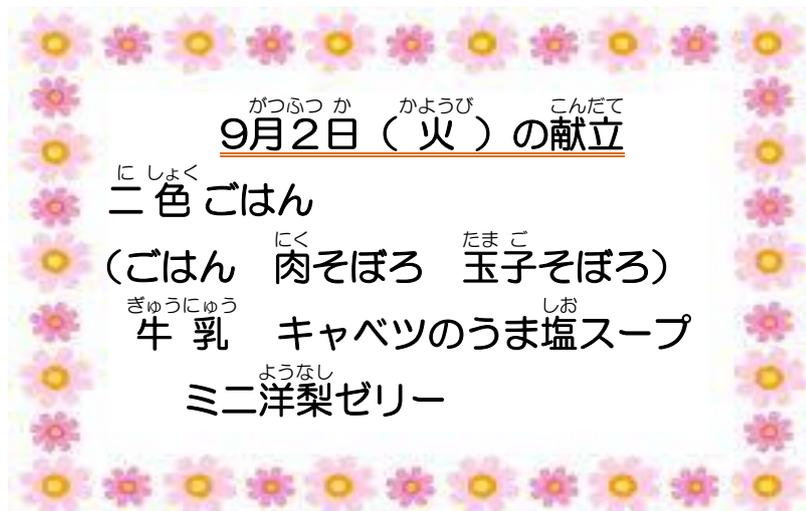


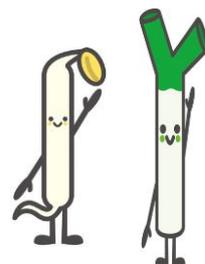
給食News

令和7年9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>



ふつ か かようび きゅうしよく ちさんちしやう やちよ ひこんだて
2日(火)の給食は「地産地消:八千代の日献立」です。



なつやす
夏休みはいかがでしたか?長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、

やるきが起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に

なつ つか で しき がっこうせいかつ げんき おく はやね はやお きそくただ
夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正

しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

がっき
2学期スタートということで、みなさんが食べやすいよう、人気メニューの

にしよく やちよまち つか
「二色ごはん」と、八千代町でとれたもやしやねぎを使ったさっぱりとした「キャ

べツのうま塩スープ」を献立に取り入れました。

た がっき べんきやう うんどう
しっかりと食べて、2学期も勉強や運動にがんばりましょう!

給食 News

令和7年9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>

今日のニュースは、水分のとり方と飲み物に関するクイズです。



Q1 水分のとり方として、正しいのはどれでしょうか？

- ①いつでもこまめに飲む ②運動中は飲まない ③寝る前にたくさん飲む

答えは①です。いつでもこまめにコップ1杯くらいの量を取りましょう。

Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよいでしょうか？

- ①水 ②野菜ジュース ③炭酸飲料

答えは①です。体内の水分が不足すると、熱中症や便秘、集中力低下などの原因になります。水分補給は、体温調節、栄養素の運搬、老廃物の排出など、体のさまざまな機能を正常に保つために重要です。

毎日の水分補給には水が最適です。

Q3 汗をかいた時に、スポーツ飲料を飲むとよいのはなぜでしょうか？

- ①甘くておいしいから ②塩分が入っているから ③体を温めるから

答えは②です。汗をかくと塩分が体の外に出ってしまうためです。

Q4 とりすぎるとよくないカフェインが多い飲み物はどれでしょうか？

- ①オレンジジュース ②エナジードリンク ③麦茶

答えは②です。コーヒーよりも多く含まれているものもあります。



Q5 ペットボトル飲料に口をつけて飲んだ後の行動で、正しいのはどれでしょうか？

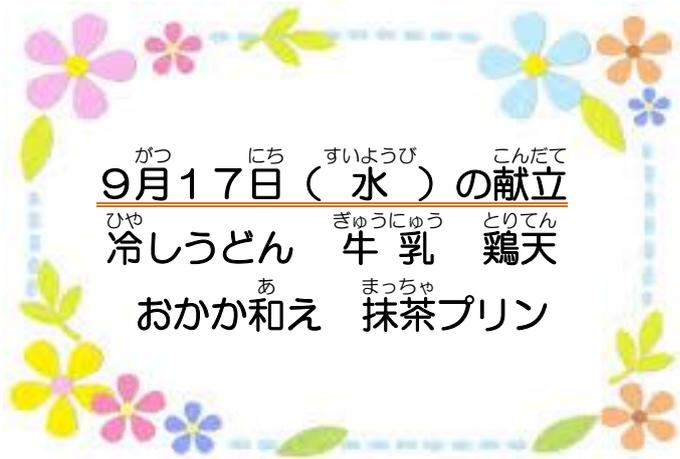
- ①数日冷蔵庫に入れておく ②日当たりのよい所に置く ③冷蔵庫に入れて、その日のうちに飲む

答えは③です。食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲みましょう。

給食 News

令和7年9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>



せかいりくじょうとうきょうたいかい
世界陸上東京大会
マスコットキャラクター
りくワン

17日(水)の給食は「世界陸上東京大会応援献立」です。

9月13日から21日まで、東京で世界陸上競技選手権大会が開催されます。

このスポーツイベントに、200か国から2000人以上の選手が参加します。

日本の首都・東京で開催されるということで、給食も日本食で応援します。

ひやしためんは日本発祥と言われます。和食を代表する料理のひとつ、天ぷらは

鶏肉を揚げました。うどん汁に鶏肉の天ぷらをつけて食べてみてください。食後の

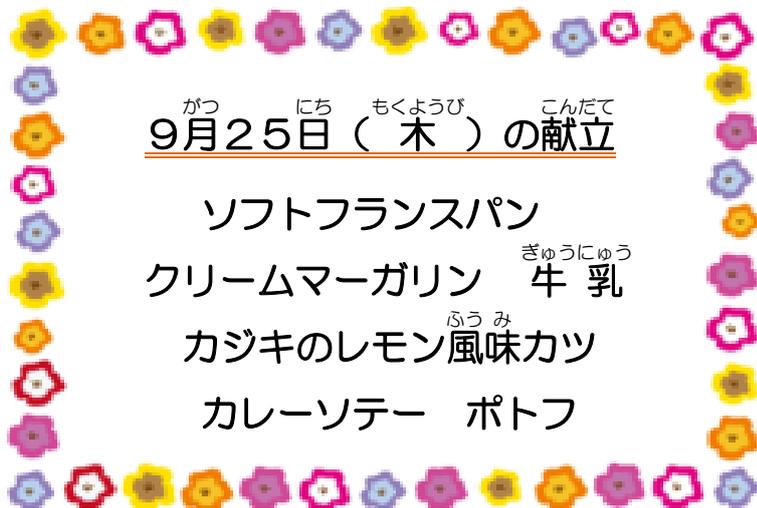
デザートは、海外の人が、日本に来たら一度は食べてみたいというほど人気のある抹茶

茶を使ったプリンです。日本選手の勝利を祈っていただきましょう！

給食 News

令和7年9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(木)の給食は「世界の料理～フランスメニュー～」です。

フランスの家庭料理の一つである「ポトフ」を献立に取り入れました。

ポトフは、鍋に牛肉と野菜類、香辛料を入れて長時間煮込んだものです。

フランス語で「pot (ポー)」は鍋や壺、「feu (フ)」は火を示すため、「火に

かけた鍋」といった意味を表し、フランスの家庭料理のひとつとして親しまれて

きました。ポトフは日本でいうところのおでんのような存在の煮込み料理です。

手軽に作ることができ、アレンジの自由さから日本でも広く親しまれています。

今日のポトフはミニウインナー・じゃがいも・玉葱・人参・大根・ブロッコリー

を使用しました。フランスの気分を味わって食べてみてください♪

給食 News

令和7年9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>



9月30日(火)の献立

ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き

たくわん和え きのこのみそ汁



30日(火)の給食は「よくかんで食べよう! カミカミ献立」です。

厚生労働省では、健康づくりや食育の視点から、一口30回以上かんで食べる

ことを目標とした「カミング30」運動を呼びかけています。食べ物を30回以

上よくかんで食べることで、身体と心の栄養となり、歯と口の健康づくりや

窒息予防につながり、さらに視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚といった五感で味

わうことができます。

今日は「さんまの蒲焼き」を中心に、野菜やきのこをたっぷり使った和食の

献立になっています。よくかんで食べてみてください。