

給食だより



令和7年度
八千代市学校給食センター
【2学期号・小学校版】

夏休みも終わり学校生活が再開しました。毎日を元気に過ごすには、早ね、早起き、3食をしっかりと食べて、生活リズムを整える事が大切です。さっそく生活習慣を見直して、2学期も元気に頑張っていきましょう。

よくかんで食べよう！







みなさんは、給食をよくかんで食べていますか。しっかりかむと、体によい働きがたくさんあります。普段から意識をして、しっかりとかむようにしましょう。




よくかむことの効果

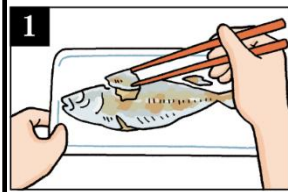
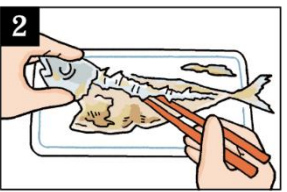
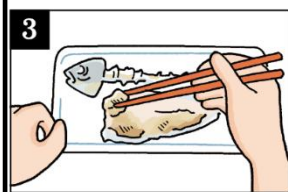
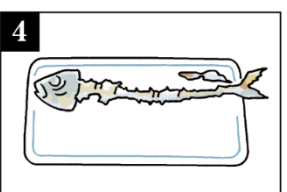


<p>よくかむと「おなかがいっぱい」と感じるようになって、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>だ液がたくさん出て、食べ物の飲み込みや、消化・吸収を助けます。</p> 
<p>かむことで出た液は、口中をきれいにしたり、細菌を減らしたりするので、虫歯予防になります。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで、顔のまわりに流れる血の量が増えて、脳の働きがよくなります。</p> 

魚の食べ方

魚には骨があるよ
よくかんで食べよう！



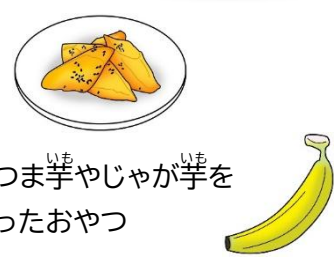
<p>1 背びれや胸びれをとって皿の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。</p> 	<p>2 上の身を食ったら中骨と下の身の間に、はしを入れて骨を外します。</p> 
<p>3 頭と中骨は皿の奥に置き、下の身も頭の方から食べます。</p> 	<p>4 食べ終わったら、残った骨などを皿の奥にまとめて置きます。</p> 

間食は考えて食べよう

間食は、朝・昼・夕の3食では取りきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり3食で十分に栄養が足りていれば間食は摂らなくても大丈夫です。しかし楽しみの時間でもあるので、3食とのバランスを取りながら、食べるようにしましょう。

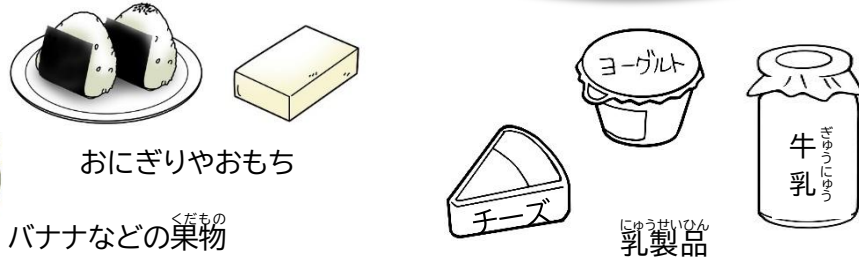
こんな食べ物を取り入れよう

元気に成長するために欠かせない
エネルギー



さつま芋やじゃが芋を使ったおやつ
バナナなどの果物

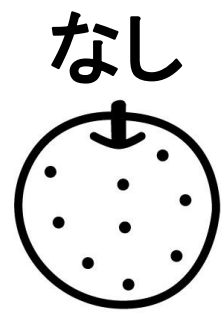
骨や歯を丈夫にする
カルシウム



おにぎりやおもち
チーズ
ヨーグルト
牛乳

特別に、くだもの編！

野菜パクパク 元気モリモリ



さわやかな甘さ、みずみずしくシャリシャリとした食感が魅力の「梨」。太陽の光をたっぷりあびて育った八千代市の梨が、今まさに旬をむかえています。

おすすめ給食レシピ
八千代カレー

- ～材料(5～6人分)～
- 豚バラ肉.....200g
 - 梨.....1/2個
 - じゃがいも.....中3個
 - 人参.....1本
 - 玉ねぎ.....300g
 - にんにく.....ひとかけ
 - しょうが.....ひとかけ
 - 油.....小さじ1
 - カレー粉.....小さじ1/3
 - 中濃ソース.....大さじ4
 - しょうゆ.....小さじ1
 - カレールウ.....80～100g
 - 鶏ガラブイヨン.....50cc
 - 水.....400cc

- 作り方
- ①梨は皮と芯を取り除き、すりおろして豚肉に漬け込む。
 - ②にんにく・しょうがはみじん切り、じゃがいも・人参・玉ねぎは食べやすい大きさに切る。
 - ③油でにんにく・しょうが・カレー粉を炒め香りが出てきたら、①の豚肉を梨汁ごと加え炒める。
 - ④じゃがいも・人参・玉ねぎを加え炒める。
 - ⑤水・鶏ガラブイヨンを加え、材料がやわらかくなるまで煮込む。
 - ⑥しょうゆ・中濃ソース・カレールウを加えとろみがつくまで10分ほど煮込む。

梨には、水分やカリウムがたくさん入っています。カリウムには、体の熱を冷ます働きがあります。水分を補給し、体の中からクールダウンさせてくれる梨は、暑い夏にぴったりの果物です。さらに、食物繊維も多く含まれているので、おなかの健康にも役立ちます。

市教研給食部会では、「野菜パクパク 元気モリモリ」というコーナーで、八千代市の農産物について紹介しています。今回は特別にくだもの編で、八千代市の名産である「梨」がテーマです。「八千代カレー」は八千代市産の「梨」と、市の花「バラ」にちなんだバラ肉を使ったご当地グルメで、学校給食にも登場します。