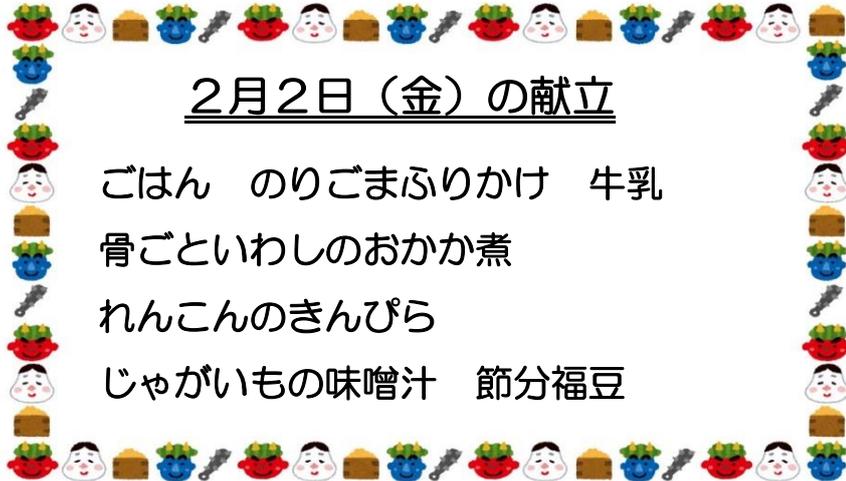


給食 News

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



2月2日（金）の献立

ごはん のりごまふりかけ 牛乳

骨ごといわしのおかか煮

れんこんのきんぴら

じゃがいもの味噌汁 節分福豆



2日（金）の給食は「節分献立」です。

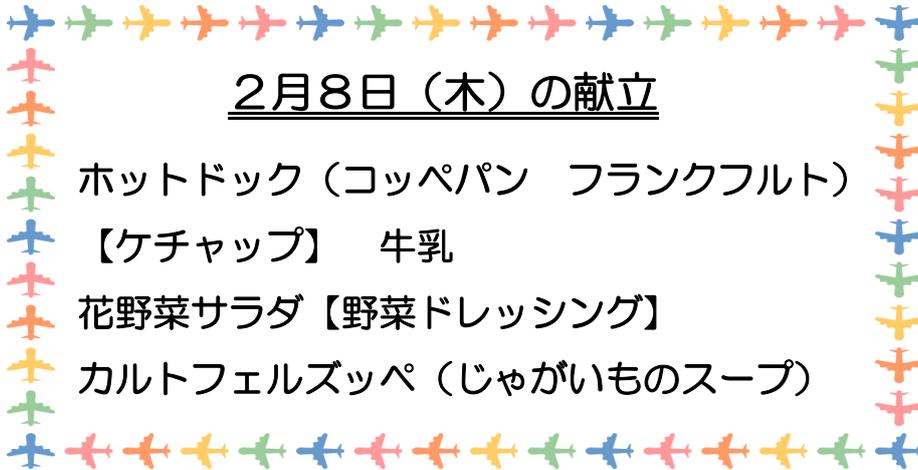
節分に「鬼は外！福は内！」の掛け声とともに豆まきをするのは、悪さをする鬼が家に入らないよう、悪い気を払う意味があります。豆まきに使われる大豆には炒った豆を使い、【^{まめ}魔目を^い射る（悪い気を払う）→豆を炒る】それを「福豆」と呼びます。「福」を体の中に取り入れ、「**一年元気に過ごせますように**」と願いを込めて食べます。

大豆は豆腐や納豆、油揚げなど色々なものに加工されます。「畑の肉」とも言われ、肉や魚と同じく、みなさんの体を作ります。

また、鬼が苦手とされる「いわし」は、みなさんの中にも苦手な人がいるかもしれませんが、骨を強くする手助けをしてくれる栄養素がつまっています。まずは一口食べてみてくださいね。

給食 News

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



2月8日（木）の献立

ホットドック（コッペパン フランクフルト）

【ケチャップ】 牛乳

花野菜サラダ【野菜ドレッシング】

カルトフェルズuppe（じゃがいものスープ）



8日（木）の給食は「世界の料理：ドイツメニュー」です。

ドイツはヨーロッパにあり、日本と同じく四季（春・夏・秋・冬）もあります。北海道と似た気候といわれており、寒さの厳しい国です。ドイツの有名な食べ物といえば、ソーセージです。ドイツには、なんと、1,500種類ものソーセージがあるといわれています。中でも「**フランクフルト**」という太いソーセージが有名で、フランクフルトという名前はドイツの首都フランクフルトにちなんでいます。今日は「フランクフルト」をパンにはさんで食べてくださいね。

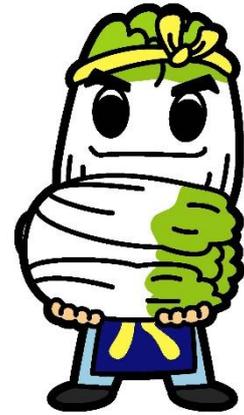
また、じゃがいもを使った料理が多く、スープやサラダ、炒め物など、さまざまなものがあります。今日は「カルトフェルズuppe」というじゃがいものスープにしました。寒い日が続きますので、スープであたたまってくださいね。

給食 News

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

2月15日(木)

黒パン マーガリン 牛乳
いかナゲット
ミートソースマカロニ
白菜のスープ



15日(木)の給食は「地産地消：八千代の日献立」です。

八千代町には、生産量日本一を誇る白菜をモチーフにした「八菜丸^{はなまる}」というキャラクターがいます。八千代町の「八」、白菜の「菜」、丸く立派なイメージの白菜で「丸」をとって名づけられたそうです。給食の食器にも八菜丸がいます。食器にも注目してくださいね。

さて、今回は八千代町自慢の白菜についてのクイズです。

「白菜1個にはどのくらいの葉がついているでしょうか？」

①10～20枚 ②50～60枚 ③80～100枚

正解は、③80～100枚です。品種によっても違いはありますが、白菜が丸くなるためには、だいたい80～100枚の葉が必要です。

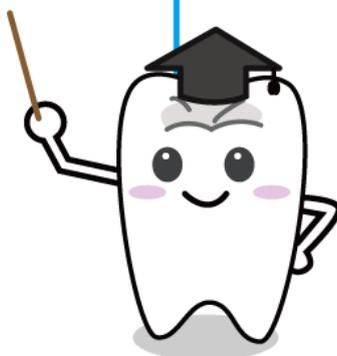
甘みの詰まった白菜がたっぷり入っている「白菜のスープ」をよく味わって食べてくださいね。

給食 News

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

2月19日（月）

ごはん あじのり 牛乳
さばの味噌煮
きんぴらごぼう
かきたま汁



19日（月）の給食は「よくかんで食べよう！カミカミ献立」です。

みなさんは、食べ物をかむときに体のどんなところの力が必要だと思いますか？食べ物をかむときには、歯でかむだけではなく、あごの力や、顔の筋肉も使っています。実際に食べ物を口に入れて、かんでみましょう。かみながら、こめかみのところを触ってみると、動いているのがわかると思います。いろいろなところの力を使い、私たちはかんで食べ物を食べることができるのです。

かむときに必要な力が弱くなってしまうと、食べるのが難しくなってしまいます。そうならないためにも、今しっかりとかんで食べ、歯を強くするだけでなく、あごや顔の筋肉を動かしておくことが大切です。今日の給食にもかみごたえのある「きんぴらごぼう」が出ますので、意識しながら食べてみてくださいね。

中学校