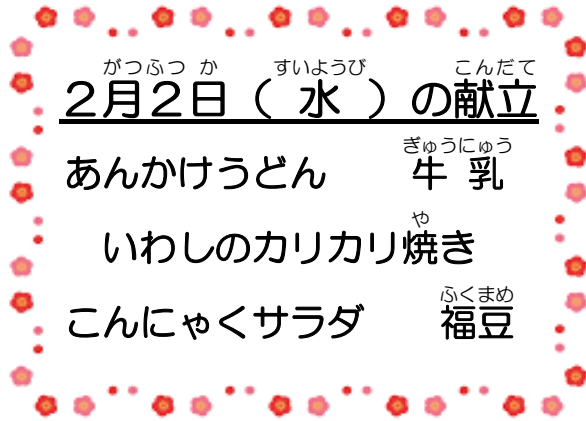


<http://www.town.ibaraki-yachiyo.lg.jp/kouhou/kyusyoku/k-news.html>



ふつ か すいようび きゅうしょく せつぶんこんだて  
**2日（水）の給食は「節分献立」です。**

がつふつ か せつぶん りっしゅん りっか りっしゅう りっとう ぜんじつ  
**2月2日の節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日の**

こと、**『季節を分ける』節目となる日でしたが、現在では、**

とく りっしゅん ぜんじつ  
**特に立春の前日のことをさします。**

だいす おに そと ふく うち とな じぶん とし かず  
**いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数**

まめ た ねん けんこう ぶ じ いの えだ  
**だけ豆を食べて、1年の健康や無事を祈ったり、ヒイラギの枝に、**

や あたま さ げんかん かざ にお  
**焼いたいわしの頭を刺したものを玄関に飾ります。いわしの臭い**

いえ おに ちか ふうせ  
**や、ひいらぎのとげが家に鬼が近づくのを防ぐからです。**

ま き とし えほう としがみさま えん ぎ  
**また、巻きずしを切らずに、その年の恵方（年神様のいる縁起の**

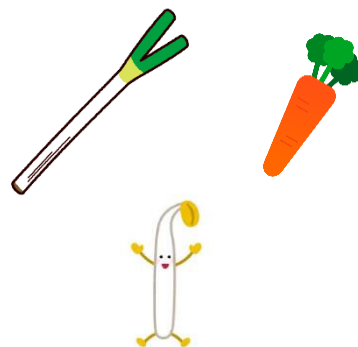
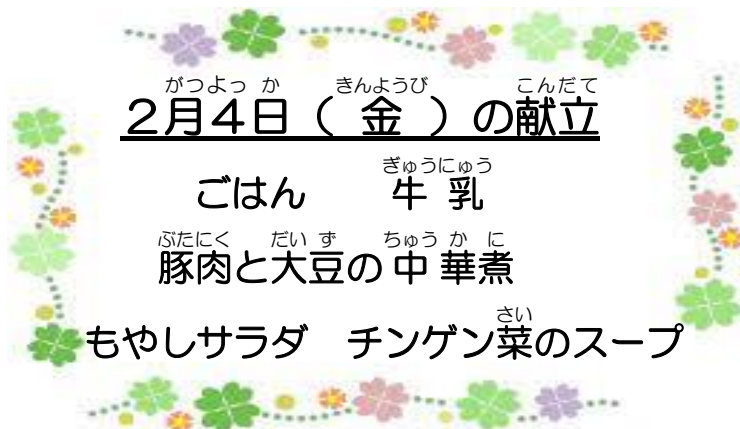
よ ほうかく ことし ほくほくせい む ひと はな た お  
**良い方角で今年は北北西）を向いて人と話さずに食べ終えます。**

き た えん き  
**切らずに食べるのは縁を切らないためとされています。**

きょう きゅうしょく ほね は じょう ぶ や  
**今日の給食には、骨や歯を丈夫にする「いわしのカリカリ焼き」、**

ふくまめ で たの  
**「福豆」が出ます。お楽しみに♪**

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



よっか きんようび きゅうしょく ちさんちしょう やちよ ひこんだて  
4日(金)の給食は地産地消「八千代の日献立」です。

やちよまち ねぎ にんじん つか ふたにく だいす ちゅうかに  
八千代町でつくられた葱と人参を使った「豚肉と大豆の中華煮」、  
「もやしサラダ」が出来ます。

ねぎ さっきん さよう よほう てき  
葱には、殺菌作用があり、かぜの予防に適しています。また、

からだ あたた こうか にんじん ぶく  
体を温める効果もあります。人参は、カロテンが含まれています。

きょう ふたにく だいす たけのこ にんじん ねぎ しょうが ちゅうかに  
今日は、豚肉、大豆、筍、人参、葱、生姜の中華煮ですが、ごま

あぶら いっしょ つか にんじん きゅうしゅう つか  
油と一緒に使うことで、人参のカロテンの吸収がアップし、疲れ  
をとります。

もやしには、食物繊維が含まれていて、お腹の中をきれいにして

くれます。ハム、枝豆と一緒にドレッシングで和えてみました。

ちょうない やさい のこ た  
町内でつくられた野菜を、残さず食べましょう。

# 給食 News

令和4年2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>



がつなの か げつようび こんだて  
2月7日（月）の献立

ごはん ぎゅうにゅう イカメンチ

ひじきとごぼうの和風サラダ



せんべい汁



なの か げつようび きゅうしょく あおもりけん あじ  
7日（月）の給食は「青森県の味」です。

「イカメンチ」は青森県津軽地方に伝わる家庭料理で、イカのゲソ（足）をたたいてミンチにして、野菜と一緒に小麦粉でまとめて油で揚げたものです。家庭によって作り方はいろいろあるそうです。

「ひじきとごぼうの和風サラダ」のごぼうは、青森県が生産量日本一です。

「せんべい汁」とは、肉や魚、野菜やきのこなどでだしをとった汁の中に、南部せんべいを割り入れて、煮込んで食べる八戸地方の郷土料理です。南部せんべいは、青森県と岩手県にまたがる南部藩が発祥の小麦粉でできたせんべいです。

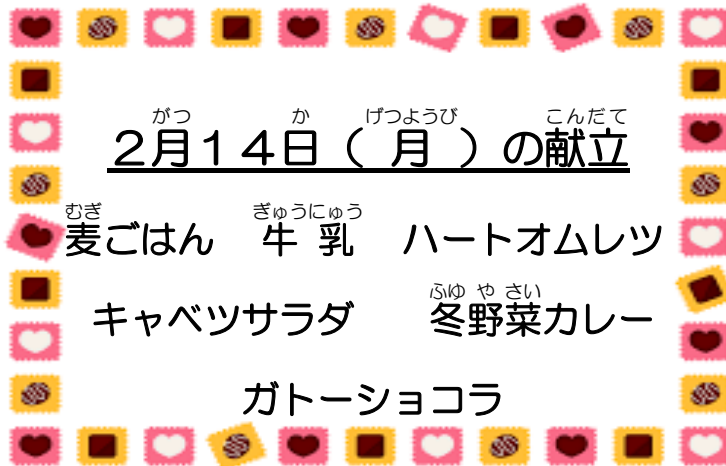
南部せんべいの他に、人参、大根、白菜、えのき、油揚げが入った具沢山の汁になっています。

青森県の郷土料理を味わってくださいね！

# 給食News

令和4年2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>



14日(月)の給食は、「バレンタイン献立」です。

バレンタインデーは、好きな相手や友達に、感謝や好意を伝え、

チョコレートなどを贈る日とされています。海外では、恋人や友達、

家族などがお互いにカードや花束、お菓子などを贈ります。

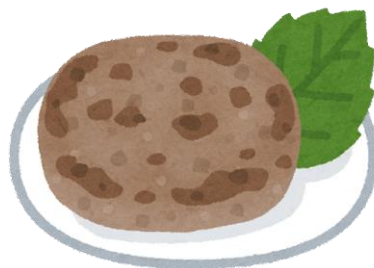
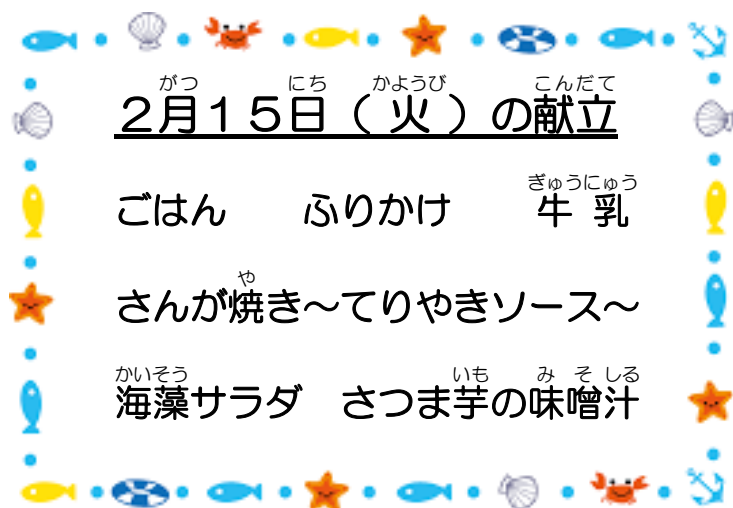
給食では、ハートの形をした「ハートオムレツ」と「ガトーショコラ」が出ます。

バレンタイン気分を味わって食べてみてください。

# 給食News

令和4年2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>



きょう きゅうしょく での  
今日の給食に「さんが焼き」が出ます。

「さんが焼き」とは、さかな こま ねぎ しょうが  
魚を細かくたたいたものに、葱や生姜など

やくみ やさい くわ や  
の薬味野菜やみそを加えて、ハンバーグのようにして焼いたもの

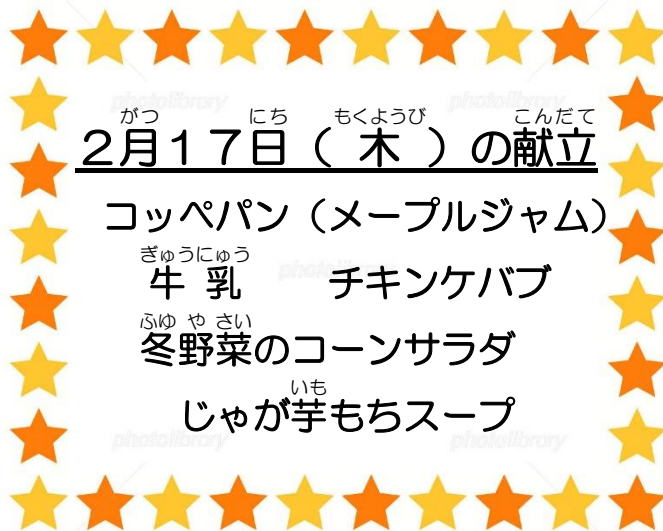
です。焼きあげるまえのものは、“なめろう”と言われていて、りょうし  
漁師

りょうり つた  
料理として伝えられています。

# 給食 News

令和4年2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>



きょう きゅうしょく で  
今日の給食に「チキンケバブ」が出ます。

りょうり にく さかな やさい や そうしょう  
トルコ料理で、肉や魚、野菜などを焼いたものの総称を

『ケバブ』と言います。

にほん おお きゅうにく とりにく かたまり かいてん や  
日本では、大きな牛肉や鶏肉の塊を回転させながら焼き、その

にく うす お  
肉をナイフで薄くそぎ落としてパンにはさむ『ドネルケバブ』と

よ しゅりゅう きゅうしょく かじゅう  
呼ばれるものが主流です。給食では、トマトやレモン果汁につけ

とりにく こう や ていきょう  
た鶏肉をオーブンで香ばしく焼いて提供します。

た  
コッペパンに、チキンケバブをはさんで食べてもおいしいですよ。

がつ 2月25日 (金) の献立

むぎ 麦ごはん きゅうにゅう 牛乳 タッカルビ

くき 茎わかめのナムル たまご キムチと卵のスープ

いも 芋けんぴ こざかな 小魚



「よくかんで食べる」というのは、一口30回位かんで食べる  
ことを言いますが、実際にかんで食べてみると、なかなか難しいと  
思います。食べ物をかんでいて、飲み込もうと思った時から、さらに  
10回かむように心がけて食べてください。

よくかんで食べると、体にとって良い効果があります。そのひとつは、虫歯や歯の病気にかけにくくなることです。よくかむと、だ液がたくさん出てきて、食べカスや細菌を洗い流し、口の中がきれいになるからです。

ほとんどかまずに飲み込むように食べていると、だ液が出にくくなってきます。

今日は、よくかむ食べ物に「タッカルビ」に入っている「鶏肉」や「にら」、「ナムル」の具材の「茎わかめ」、「スープ」に使われている「干し椎茸」があります。また、芋けんぴはさつま芋を細かく切って油で揚げ、砂糖をからめたもので、少しかためて歯ごたえがあります。小魚と一緒によくかんで食べましょう。

いつもよりもかむことを心がけて、食べてみてくださいね！