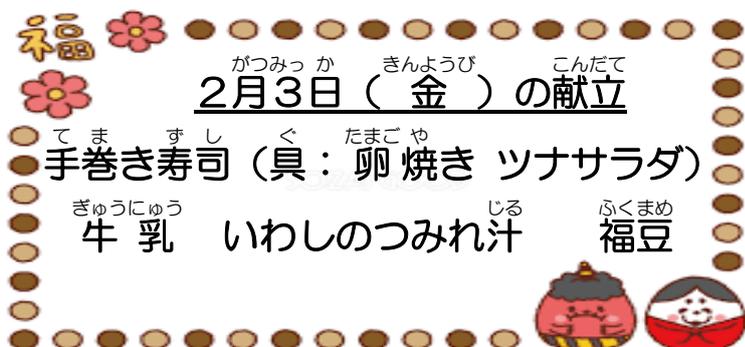


給食News

令和5年2月1週
八千代町立学校給食センター

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



みっか きんようび きゅうしよく せつぶんこんだて
3日(金)の給食は「節分献立」です。

せつぶん きせつ か め いみ りっしゅん ぜんじつ
節分とは、季節の変わり目の意味で、立春の前日をさします。

きせつ か め びょうき お わる き はい かんが
季節の変わり目には病気を起こす悪い気が入りやすいと考え

られています。そこで、悪い気を追い払う力があるとされる豆をま

いたり、年の数だけ豆を食べて、悪い気を払い、福を呼び込みます。

えほうま た や あたま さ
また、恵方巻きを食べたり、ひいらぎに焼いたいわしの頭を刺し、

いえ とぐち お しゅうかん おに にかて にお
家の戸口に置く習慣があります。鬼が苦手とするいわしの臭いや

ひいらぎのとげが、家に鬼が近づくのを防ぐためです。

きょう 今日「いわしのつみれ汁」にしてみました。福を巻き込む「手巻

き寿司」、福を招く「福豆」とともに、節分感あふれる給食をお楽

しみください。今年の恵方は、「南南東のやや南」です。その方角を

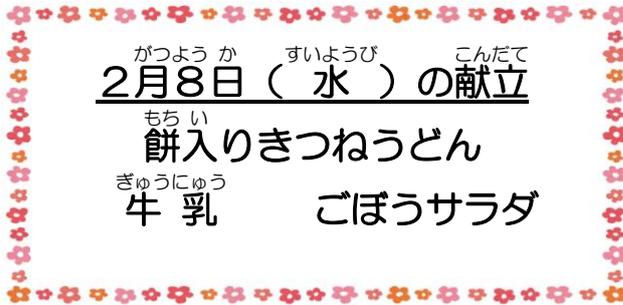
むいて食べると願い事がかなうと言われています。お話をし

ると、口から運が逃げってしまうので、気をつけてくださいね！

給食News

令和5年2月2週
八千代町立学校給食センター

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



ようか すいようび きゅうしょく ちさんちしょう やちよ ひこんだて
8日（水）の給食は「地産地消：八千代の日献立」で

やちよまち はくさい つか
八千代町でつくられた白菜やもやし、ねぎを使った「きつねうどん」
で
が出ます。

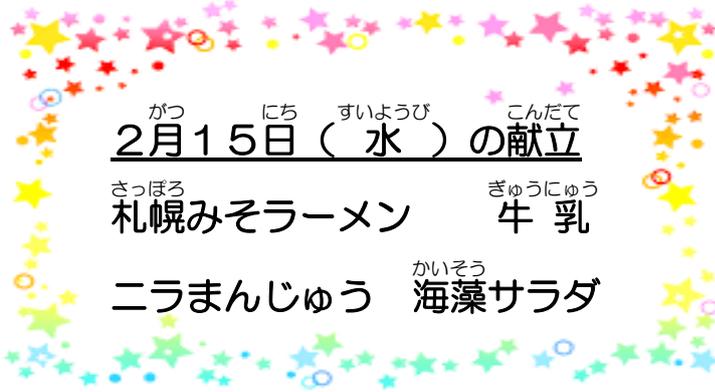
しゅうとうはくさい しも あ せんい やわ あま つよ
秋冬白菜は、霜に当たるために繊維が柔らかく、甘みが強いのが
とくちょう やく パーセント すいぶん なか なか
特徴です。約90%が水分ですが、お腹の中をきれいにしてく
れる食物繊維や、病気から体を守るビタミンCなどが含まれてい
ます。

しょくもつせんい ふく
食物繊維は、もやしにも含まれていますよ。

ねぎ さっきん さよう よぼう てき からだ
葱には、殺菌作用があり、かぜの予防に適しています。また、体
を温める効果もあります。

ちょうない やさい た さむ ふゆ げんきの
町内でつくられた野菜をしっかりと食べ、寒い冬を元気に乗り
き
切りましょう

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



にち すいようび きゅうしょく ほっかいどう あじ
15日（水）の給食は、「北海道の味」です。

ほっかいどう ふう さむ ゆき ふ つ まいにち す ひと
北海道の冬はとても寒く、雪が降り積もる毎日です。ここに住む人
たちは、からだ あたた いた
たちは、体の温まるものを食べたりしますが、「ラーメン」もその
ひとつです。

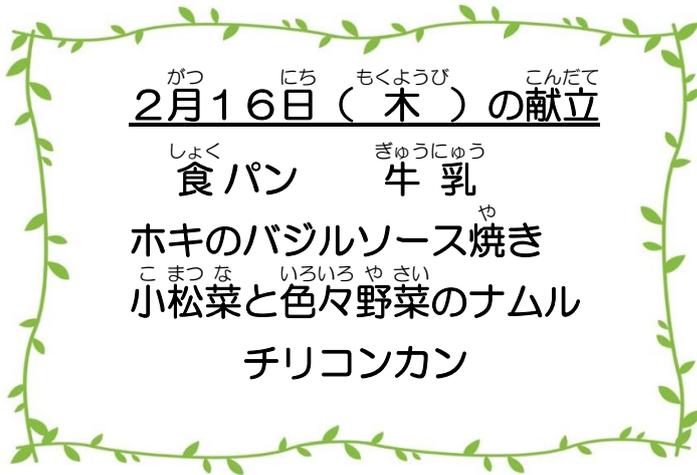
ほっかいどう とくさんひん つか
北海道では、特産品を使った「みそバターコーンラーメン」があり
ます。きょう ふたにく からだ あたた たまねぎ にんじん
ます。今日は、豚肉、体を温めてくれるしょうが、玉葱、人参、
もやし、にら、はい ぐ
もやし、にら、コーンが入った具だくさんの「札幌みそラーメン」
です。

た からだ あたた げん き す
しっかり食べて、体を温め、元気に過ごしましょう。

給食News

令和5年2月3週
八千代町立学校給食センター

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



16日(木)の給食は「よく噛んで食べよう!カミカミ献立」です。

食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか?

よくかんで食べると、食べ物の味がわかっておいしく感じられたり、

虫歯になりにくいなど、体にとって良いことがたくさんあります。

やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して

取り入れるとよいですね。

ここで、みなさんにクイズをだしたいと思います。

一口どれくらいかんで食べるとよいでしょう?

- ① 10回 ② 20回 ③ 30回

答えは、③です。30回をかむことを意識していただきましょう。