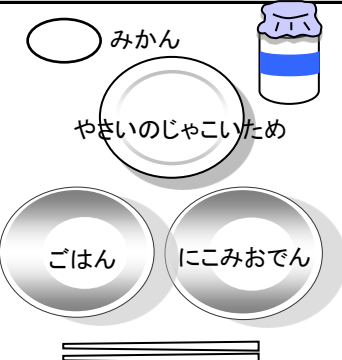
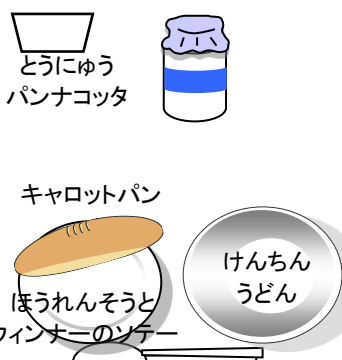
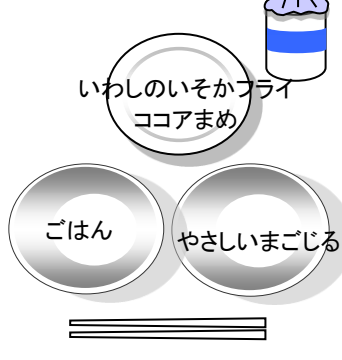
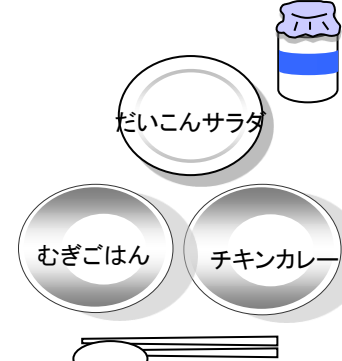
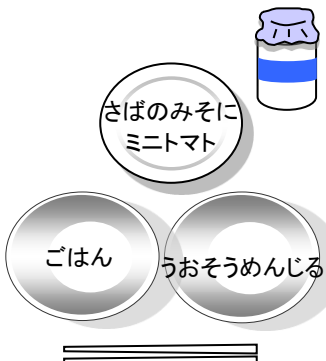
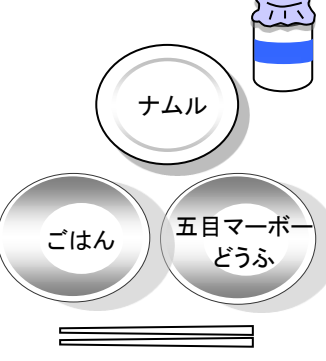
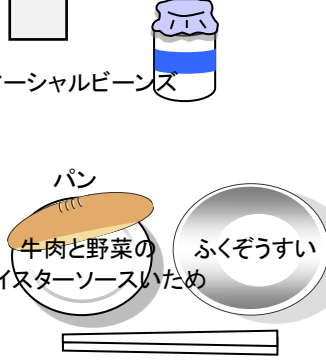
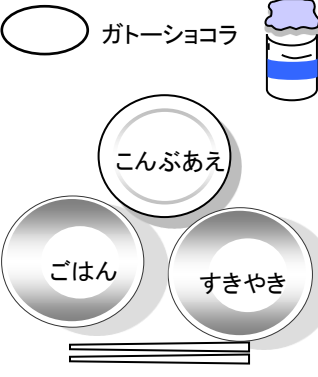
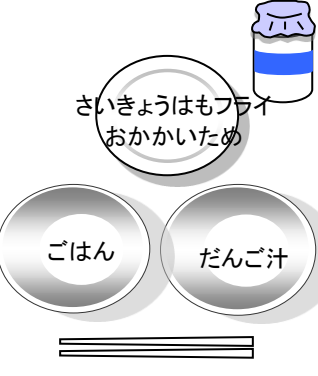
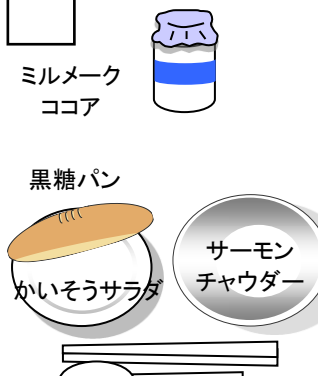
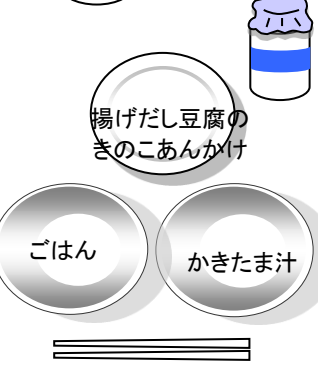
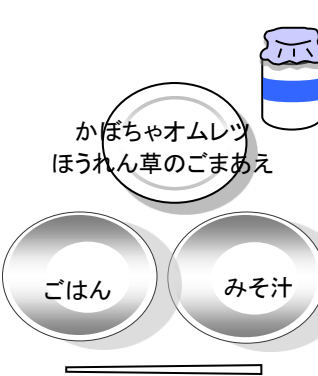
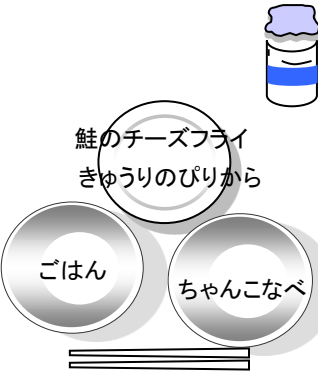
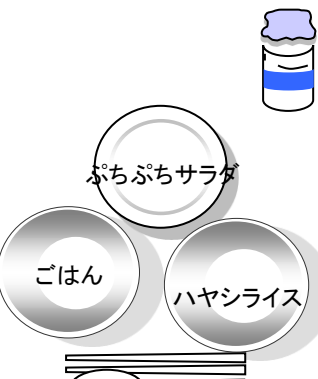
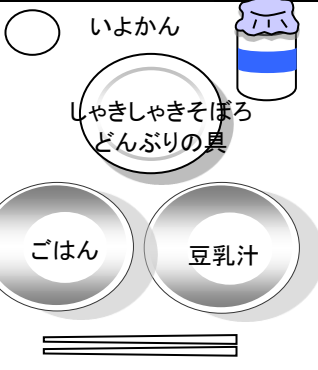
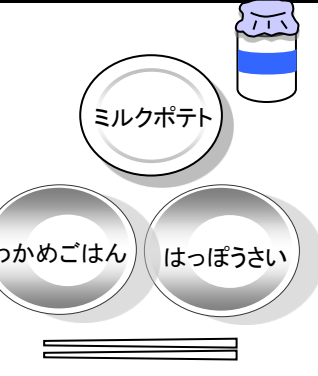
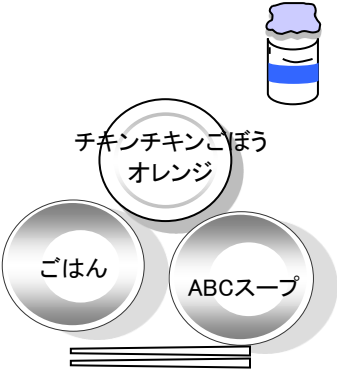


今週の給食 2月 ちょこっと食育 No. 1			
1日 火曜日		おでんについて	1日(火)
		今日はおでんについて説明します。おでんは、室町時代にさかのぼります。おでんは、田楽がおでんに変化しました。田楽とは、豆腐を串にさして、みそをぬって焼いた料理をいいます。この田楽をやがて、煮込むようになりました。材料も、大根や里芋、にんじん、ちくわなどたくさんの材料が使われるようになりました。今日のおでんは、こんぶでしっかりとだしをとって、こんにゃく、あつあげ、だいこん、にんじん、ちくわ、さといも、うずらたまごを入れています。	
2日 水曜日		パンナコッタについて	2日(水)
		今日はパンナコッタについて説明します。パンナコッタはイタリアのお菓子です。イタリア語で「調理したクリーム」といいます。バニラやコーヒーなどをゼラチンでかためたもので、プルンとした食感が特徴です。今日のパンナコッタは豆乳をゼラチンでかためて、いちごソースをそえています。	
3日 木曜日		せつぶんについて	3日(木)
		今日は節分ですね。節分には、豆まきをしますね。豆まきをすることで、豆に宿る霊力で災いや病気を追い払うといわれます。豆を年の数やそれに1つたした数をたべると1年間元気にすごすことができるといわれます。また、巻き寿司をその年の恵方とよばれる方角にむかって無言で食べるとよいことがおこると言われます。また、鯨をたべると、大きな幸せをつかむことができるといわれます。節分と鰯の関係は、いわしの頭を軒先につるしておく、そのにおいで災いや病気を追い払うことができるといわれます。今日は節分にちなんで、いわしと大豆を給食でいただきます。	
4日 金曜日		麦について	4日(金)
		麦には、小麦、大麦、ライ麦、エン麦などの種類があります。今日のごはんと一緒にたいであるのは、大麦です。大麦は、約1万年前から、西アジアで栽培されていて、のちにヨーロッパや全世界にひろまったといわれています。日本には、小麦同様、縄文末期から、弥生初期に朝鮮半島から伝わりました。大麦からできるものに、麦茶や麦みそ、ビールやしょうゆなどがありますね。麦ご飯は、日本では、主食同様に食べられてきました。給食の麦ご飯は、お米に対して、1割程度麦をまぜてたきあげています。食物繊維も多く、おなかの調子をよくしてくれます。	

7日 月曜日		児童が考えたこんだて 今日は、琴芝小学校 6年生が家庭科の学習で考えた献立です。テーマは、「バランスのよい和食」です。ごはんを主食として、汁物である魚そうめん汁、主菜には、さばのみそ煮、副菜にミニトマトです。さばをみそ煮にしたた料理は、料理の中心であり、ごはんのすすむ料理ですね。一汁二菜の栄養バランスのよいメニューです。のこさずいただきます。	7日(月)
8日 火曜日		ナムルについて ナムルは、朝鮮 半島の家庭料理です。山菜やもやしなどの野菜をゆでて、調味料をごまあぶらであじつけた料理です。ナムルがビビンバの具にもつかわれますが、朝鮮では食事にかかせないもので、常備菜として、つくりおきされています。今日は、こまつなやもやしなどの野菜がつかわれています。あっさりとしたべやすくなっています。	8日(火)
9日 水曜日		ふくについて 今日は2月9日、「ふくの日」です。ふぐといえば、下関の彦島のはえどまり市場が有名です。日本全国の80%がここで水揚げされます。山口県ではふぐのことを「ふく」といいます。これは、「福がくるように」という縁起をかついでいるからです。その昔、ふぐは朝鮮 出兵の 時に兵士がおなかをこわしたことから、豊臣秀吉がふぐを食べることを禁じました。それから、明治時代になり、伊藤博文がふぐを食べ、ご禁制がとかれたということです。ふぐは、毒をもつので、免許をもっている人でないと、調理ができません。今日は、そのようなふぐを「ふぐどうすい」にしています。体の中からあたたまりましょう。	9日(水)
10日 木曜日		いちごについて いちごという字は、草かんむりに母と書きます。母はどんどん子が増えるという意味で、「いちご」という字はどんどん増えてはびこる草をあらわしています。いちごは、芽から芽と子を増やすことができます。いちごの主な産地は、栃木、福岡、静岡、愛知、佐賀、熊本、長崎です。かつては、春にたべる果物でしたが、今では、年間をととして、出回っています。	10日(木)
11日 金曜日			11日(金)

14日 月曜日		すきやきについて 今日は、すきやきについて説明します。すきやきは、田畑を耕す、鋤という農具の上に、鴨肉や鰯肉などをのせて焼いて食べたのがはじまりとされます。それが、やがて、薄く切った牛肉に野菜を入れて、しょうゆや砂糖などの調味料で煮込むようになりました。すきやきに卵をつけて食べる家庭があると思います。これは、関西ではじまった食べ方です。ぐつぐつ煮込んだものをそのまま口に入れてはやけどをしてしまうので、卵をつけてほどよい温度にするためだったそうです。すきやきの最後にうどんをいれるのは関東流です。地域によってすきやきの食べ方はさまざまです。	14日(月)
15日 火曜日		はもについて 今日は、はもについて説明します。はもはウナギのような姿をしており、大きな口にはするどい歯があります。うろこはなく、体の表面がぬるぬるしています。大きなもので2mくらいあります。ハモには、小さな骨がたくさんあり、骨切りをして食べます。はも料理には、揚げ物や焼き物、汁物など、いろいろな料理にむいています。今日は、山口県産のはもをフライにしています。	15日(火)
16日 水曜日		サーモンについて 今日は、サーモンについて説明します。サーモンは鮭のことです。鮭は、原始人や古代人も多く食べていました。昔は、生で食べていましたが、今は寄生虫がいるので、加熱して食べるようになりました。鮭は川で卵からかえると海を下って成長し、また、生まれた川に帰るといふ母川回帰という本能をもっています。鮭は平安時代には、現物支給で、給料として支給されていました。「早く鮭がもらえるようになりたい」と思う貴族が多かったということです。鮭は、タンパク質や脂質、ビタミンB1など栄養がたっぷり含まれています。家庭でも鮭を食べてみるといいですね。	16日(水)
17日 木曜日		揚げだし豆腐について 今日は揚げだし豆腐のきのこあんかけについて説明します。みなさんは、揚げた豆腐にきのこあんをうまくかけられましたか。きのこあんには、たまねぎやしめじ、えのきだけなどのきのこが入っています。とろみをつけて食べやすくしています。味付けは、しょうゆとみりん、塩で和風味にしています。	17日(木)
18日 金曜日		かぼちゃについて 今日は、かぼちゃについて説明します。かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜です。かぼちゃは今から550年前、今の大方県にポルトガルの船が漂着し、カンボジアのかぼちゃがたえられました。カンボジアがなまって、かぼちゃとよばれるようになりました。かぼちゃは、このほかにも呼び名があります。ナンキン、ボウブラとよばれます。ナンキンは、中国からきたという意味です。ボウブラは、ポルトガル語でかぼちゃを意味します。かぼちゃは、ビタミンが多く含まれます。昔は冬に野菜がすくなかったことから、夏にとれたかぼちゃを冬まで保存して大事に食べていました。	18日(金)

21日 月曜日		ちゃんこなべについて 21日(月) ちゃんこ鍋は、すもう部屋で力士(ちゃんこ)が作る手料理の1つです。野菜や肉、魚などを煮込んだ料理です。しっかり煮込むので食中毒の心配がないことと、力士たちが鍋を囲んで食べるので連帯感が生まれることで、ちゃんこ鍋は食べられてきました。しかし、ちゃんこ鍋に入れない食材があります。それは、豚肉や牛肉などの4本足の動物です。よつんばいを意味し、すもうでは、負けになるため、縁起のよくないものとして4つ足の動物がいれないといわれます。	
22日 火曜日		ハヤシライスについて 22日(水) 今日はハヤシライスについて説明します。ハヤシライスは、牛肉やたまねぎを薄切りにして煮込んだ料理のことをいいます。ハヤシライスは、もともと日本で出来た料理です。林さんが作った料理であることから、ハヤシライスという説もあれば、ピーフシチューとごはんを混ぜた、まかない料理からできたという説もあります。「はやす」という言葉は、「細かく切る」という意味があり、材料を細かく切った料理なので、ハヤシライスという説もあります。いずれが正しいかはわかりませんが、ごはんと一緒にいただくことは間違いありません。	
23日 水曜日			23日(水)
24日 (木)		いよかんについて 24日(木) いよかんは1月から2月が旬の果物です。愛媛の国は、その昔、伊予とよばれていました。伊予の国でできたみかんでいよかんと呼ばれるようになりました。クエン酸が多く、体がさびないように、そして、疲れをとってくれる働きもあります。いよかんは、「いい予感」との語呂合わせで、縁起をかつぎます。受験シーズンに食べてほしい果物です。	
25日 (金)		ミルクポテトについて 25日(金) ミルクポテトはさつまいもからできています。さつまいもを四角い形に角切りします。そして、油で素揚げをします。砂糖水を煮詰めてつくった、蜜からめて、最後に脱脂粉乳をまぶしてあげています。大学いもとは、ひと味ちがつたさつまいもを楽しむことができます。家庭でも簡単にできるので、やってみましょう。	

28日 月曜日		じどう かんが こんだて 児童が考えた献立		にちげつ 28日(月)
		きょう ことしばしょうが ねみせい かていか がくしゅ かんが 今日は、琴芝小学校6年生が家庭科の学習で考えたメニューです。テーマは「みんな大好きわくわくメニュー」です。にんき とうじょう しゅしよく し 人気メニューである、ABCスープとチキンチキンごぼうの登場です。主食をごはんにし 物がABCスープ、主菜がチキンチキンごぼう、そして、ふくさい 副菜にオレンジがついています。いちじほさい 一汁二菜のバ ランスのよいメニューです。えいよう だいす 栄養バランスがよく、みんなが大好きなメニューですね。		