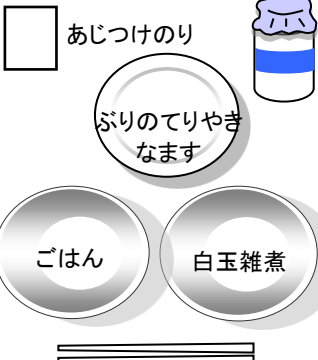
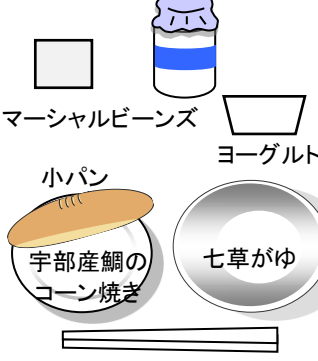
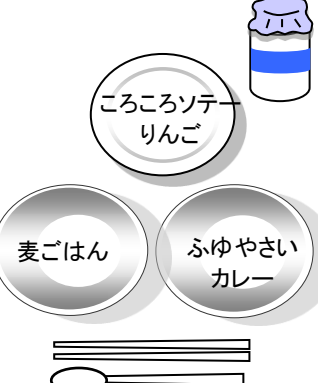
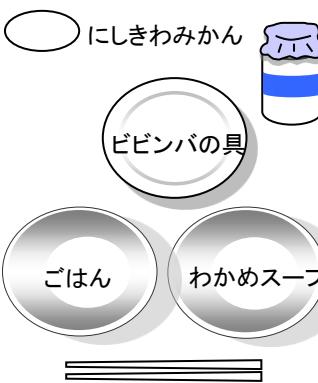
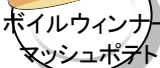
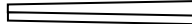
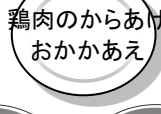
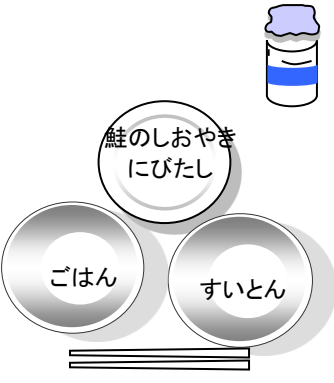
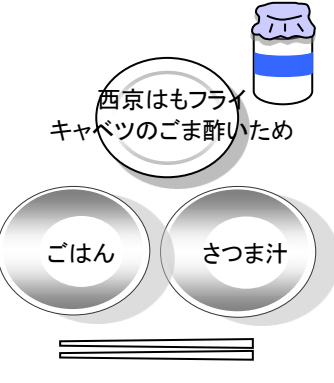
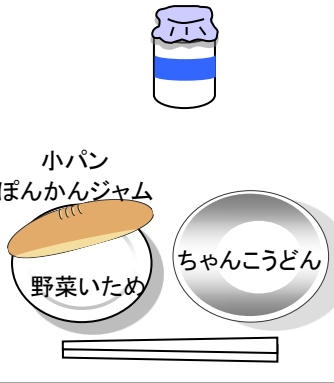
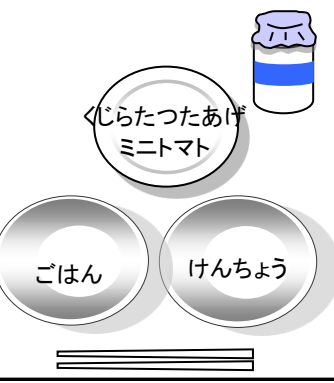
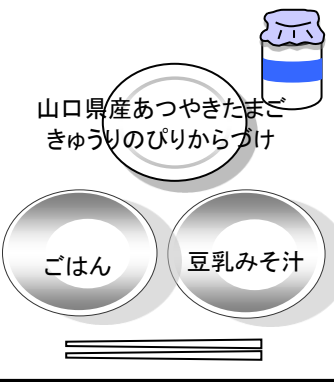
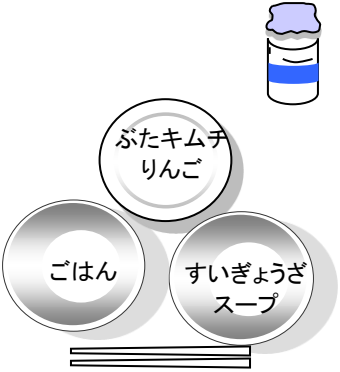


11日 水曜日		きゅうしよく 給食スタート にちか 11日(火) 3学期の給食がスタートしました。冬休みの間は規則正しくすごせましたか？年末 年始があり、生活もみだれがちではなかったでしょうか？この時期は体調が乱れがちになり、かぜやインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなります。手には目に見えない菌などがたくさんついています。石けんで丁寧に手洗いをしましょう。また、好き嫌い無く食べるようにしましょう。特に、野菜を苦手とする人がいますが、野菜は鼻やのどの粘膜を強くし、外から入ってくる菌を体に入れないようにします。感染症を予防すること、負けない体をつくるのが大切です。
12日 水曜日		ななくさ 七草がゆについて にちすい 12日(水) 日本では、1月7日に、1年間、元気にすごせるように願って「七草がゆ」をたべる習慣があります。春の七草を知っていますか？みなさんで言ってみましょう。せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。すずなやすずしろは、なじみの深い野菜で、かぶや大根をいいます。今日の給食では、春の七草すべてではないのですが、かぶ、せり、だいこんとだいこん葉、ほうれんそう、はくさい、にんじんなど7種類の野菜を入れてつくりました。今年もしっかり食べて、1年間、元気にすごしましょう。
13日 木曜日		ふゆ 冬やさいカレー にちもく 13日(木) 今日のカレーは冬野菜カレーです。今の時期にとれる冬野菜、どんなものが入っているでしょう？じゃがいも、にんじん、かぶ、ブロッコリーです。じゃがいもやにんじん、かぶなどの野菜は根っこ野菜といわれます。体をぽかぽかあたためてくれる働きがあります。ブロッコリーには、病気に負けない免疫力をたかめる働きがあります。もりもりたべて、かぜやインフルエンザなどのまけない強い体をつくりましょう。
14日 金曜日		じどう かんが 児童が考えたこんだて にちきん 14日(金) 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「味のバランスのよいメニュー」です。特に工夫したところは、主菜のビビンバが味がしっかりとしているので、汁物をやさしい味にしたとこだそうです。寒い時期にしっかり食べれるビビンバにあっさりとしたわかめスープを組み合わせ、デザートにみかんをつけています。とても食べやすい味のバランスのよい献立ですね。のこさずおいしくいただきます。

17日 火曜日	 マンゴープリン  チャプチャ  ごはん  チゲ鍋 	チャプチェについて 17日(月) チャプチェは、かんこく韓国の料理です。はるさめ春雨と、ほそぎゅうにく細くした牛肉、たけのこたけのこ、などの具材をいため合わせた、かく隠し味にコチュジャンをいれた料理です。かんこく韓国のはるさめは、「タンミョン」とよばれる、さつまいものでんぷんからできたもので、にほん日本の春雨とは少し違います。かんこく韓国では、せいぎ17世紀に誕生した料理です。はるさめ春雨はちゅうごく中国のえいきょう影響があり、後に料理の中に加えられたといわれています。	
18日 月曜日	 鮭ごはんの具 りんご  ごはん  みそ汁 	鮭ごはんの具について 18日(火) 今日は、鮭ごはんの具について説明します。この食材には、鮭と、きざみ高菜づけ、しらすぼしがはいっています。鮭やしらすぼしは、骨をじょうぶにするカルシウムが多くふくまれています。また、高菜づけは、やまぐちけんさん山口県産のたかなのつけものです。これらをいためあわせ、ごはんのお供にしました。ごはんとまぜていただきます。	
19日 水曜日	 ケチャップ ミルメークいちご  せわりパン  ボイルウィンナー  マッシュポテト  やさいスープ 	ミルメークいちご 19日(水) 今日は、ミルメークいちごが登場しています。寒い時期になると、牛乳がつめたくてもみにくくなります。そこで、冬ふゆの時期に月1回のペースでミルメークが付きます。牛乳はカルシウムがいちばん一番多くふくまれ、体からだの中での吸収も一番です。骨ほねの成長にかかせない栄養ですので、しっかりととってほしいと思います。アレルギーなどで飲めない人は、こざかなや海藻、野菜ではこまつななどにカルシウムが豊富に含まれていますのでしっかりとってください。ミルメークがつかない日も残さず飲むようにしましょう。	
20日 木曜日	 鶏肉のからあげ おかかあえ  ごはん  みそ汁 	児童が考えたこんだて 20日(木) 今日は、琴芝小学校6年生が家庭科で考えた献立です。テーマは「旬の野菜を使ったこんだて」です。旬しゅんのやさい、ブロッコリー、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎなど冬野菜をたっぷりつつかったこんだてです。しかも、大好きな鶏肉のからあげもついていますね。一汁二菜の栄養バランスのよい給食ですね。のこさずいただきます。	
21日 金曜日	 いわしの梅煮 はくさいづけ  ごはん  豚汁 	はくさいについて 21日(金) 今日は白菜について説明します。冬、霜しものおりる今の時期が、はくさいの旬です。原産地は中国で2千年以上前からさいばいされていました。はくさいのことを英語でチャイニーズキャベツと呼ぶそうです。日本でさいばいされるようになったのは、約100年前くらいのことです。本格的にひろまったのは、日清・日露戦争で、兵士が中国でたべ、その大きさや味に感心したのがきっかけといわれています。	

今週の給食 1月 ちょこっと食育 No. 3 今週は地産地消週間です。1月24日～1月30日は学校給食記念週間です。		
24日 月曜日		きゅうしょく 給食はじまりこんだて にちげつ 24日(月)
		きょう 今日から30日まで学校給食記念週間です。今日は、給食がはじまったころの献立を再現しています。 にほん 日本で給食がはじまったのは、今から130年前の明治時代です。当時は汁の具もすくなく、鯖はもっと ちい 小さく塩からかったそうです。もちろん、牛乳もありませんでした。今では、日本も豊かであり、食べ物も たくさんありますが、苦手だからといって、残したり、すきなもののばかり食べたりと偏った食べ方をして、 びょうき 病気になる人も増えています。給食週間を機会に食べ物の大切さや給食が多くの方に支えられている ことなど、給食についていろいろと考えてみましょう。
25日 火曜日		さいきょう 西京はもついて にちか 25日(火)
		きょう 今日、山口県産のはもについて説明します。山口県の水産業をおうえんしようと、山口県がはもを購入し、学校給食に無償提供されたものです。はもは、高級魚として、山口県でとれたものは、関西におくられ、料亭などで食べられることが多い魚です。コロナの影響でニーズが少なく、山口県の水産業が厳しい状況にありました。私たちも残さず、いただくことで、水産業のおうえんにつながります。自然の恵みに感謝してのこさずいただきます。
26日 水曜日		ちさんちしよきゅうしょく 地産地消給食について にちすい 26日(水)
		きょう 今日、パンとはなっこりーについて説明します。給食のパンは山口県産の小麦「せときらら」という小麦から作られています。山口市の名田島地区を中心に栽培されています。うどんも山口県でつくられた小麦です。そして、野菜炒めのはなっこりーは、山口県で、ブロッコリーと中国野菜をかけて作られてできたオリジナル野菜です。また、ぽんかんジャムも山口県産です。今日の給食の材料はすべて山口県で作られた食べ物を使っています。しっかり味わって食べましょう。
27日 木曜日		やまぐちやうぎょうり ひ 山口郷土料理の日について にちもく 27日(木)
		きょう 今日「やまぐち郷土料理の日」です。けんちょうは、大根などの野菜と豆腐を油でいため、煮込んだりょうり料理で、山口県内で食べられています。また、萩や長門地域の海には、くじらが行き来していました。そのおかげで、昔から、山口県にはくじらを使った料理がたくさんありました。郷土料理は、長い時間をかけて、親から子へ、また、その地域や家で代々受け継がれてきた料理です。山口県には、いとこにや、ちしやなます、岩国ずし、茶がゆ、大平などたくさんの郷土料理があります。みなさんも、郷土料理を受け継ぎ、大切につたえていきましょう。
28日 金曜日		まごはやさしい 献立 にちきん 28日(金)
		みなさん、「まごわやさしい」という言葉をしていますか？「ま」は豆類、「ご」はごま「わ」は海草「や」は野菜、「さ」魚、「し」はキノコ類「い」はイモ類です。これらは、健康な食生活を送るために大切な体にやさしい食材です。今日の献立の「ま」は豆類のあぶらあげ、とうふ、「ご」はごま、「や」はだいこんやにんじん、「さ」はだしにつかった煮干し、「し」はしめじ、「い」はさつまいもです。「まごわやさしい」という言葉には、バランスよい食事をとれるように考えた昔の人の知恵がまつまっていますね。給食ではいつも、みなさんの健康のことを考えてつくっています。のこさず食べて欲しいですね。

31日 月曜日		キムチについて	31日(月) にちげつ
		きょうは、キムチについて説明します。キムチは、かんこく、ちょうせん、つもの、にほんのおなで、かくかていにつけられています。辛いキムチもあれば、からくないのもあり、つ、かた、かてい、りょうり、おおまです。また、漬ける材料もさまざまです。かんこく、ちょうせん、きぐ、つか、て、ふたにく、あつあげ、もやしなどといったため、ぶたキムチに仕上げています。	