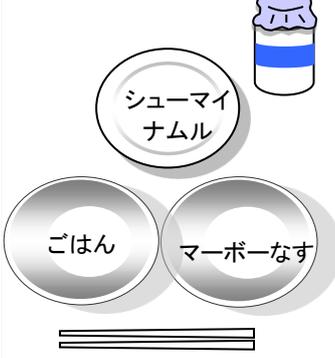
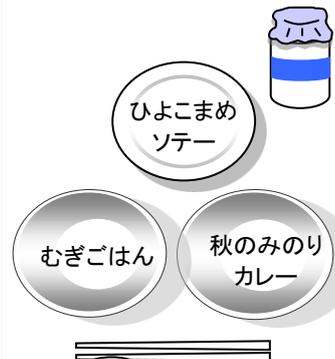
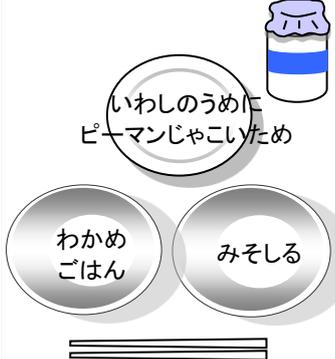
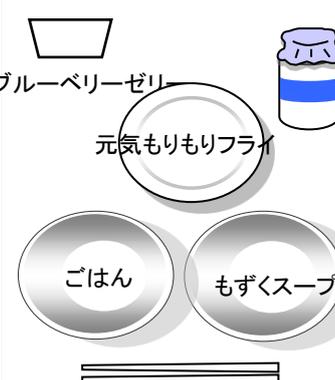
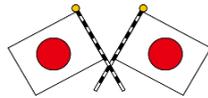


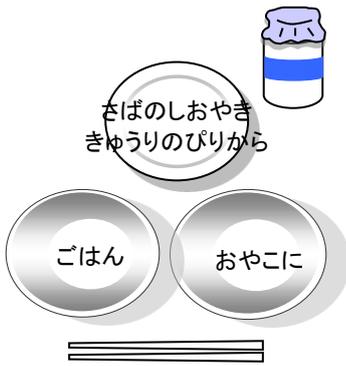
<p>3日 月曜日</p>		<p>なすびについて</p>	<p>3日(月)</p>
<p>今日はなすびについて説明します。なすびは、インドが原産国で、日本には平安時代に中国をとって伝えられたといわれています。なすは、なつから秋にかけてとれる野菜です。ナツミとよばれていましたが、やがて、それが「なすび」とよばれるようになりました。なすには、体の調子をととのえるビタミン類がふくまれます。宇部市の万倉では、「たいせいなす」という品種のなすびの生産が左官です。</p>			
<p>4日 火曜日</p>		<p>秋のみのりカレーについて</p>	<p>5日(火)</p>
<p>今日のカレーは秋の味覚、さつまいもやしめじ、マッシュルーム、エリンギなどのきのこが入ったカレーです。今では、スーパーにいけば、何でも食べ物が手に入るようになりましたが、昔の人は、その季節にとれる食べ物を大切に食べていました。冷蔵庫など保存するものがなかった時代を想像してみてください。その季節にとれるものを旬といいますが、旬のよいところは、新鮮で栄養価もすぐれています。また、なんとと言ってもおいしいということです。秋は旬の食べ物がたくさん出回ります。旬のものを食べて健康にすごしましょう。</p>			
<p>5日 水曜日</p>		<p>ぶどうについて</p>	<p>5日(水)</p>
<p>今日はぶどうについて説明します。ぶどうは、世界中のくだものの中で一番おおくつられています。ほとんど全世界でつくられています。なかでもイタリア、フランス、アメリカなどで多くつくられています。日本では、山梨、山形、長野、岡山、福岡で多く作られています。ぶどうは、くだものの中でも、糖質が多くふくまれ、とてもあまく感じます。ぶどうは私たちの体の調子をよくしてくれるたべものです。</p>			
<p>6日 木曜日</p>		<p>ピーマンについて</p>	<p>6日(木)</p>
<p>今日はピーマンについて説明します。ピーマンはフランス語でとうがらしを意味する「ピマン」からきた言葉です。「ピーマン」という言葉は、もともととうがらし全体を意味していましたが、今では、からくないとうがらしだけに使われるようになりました。ピーマンの原産地は中南米といわれ、15世紀にコロンブスがスペインに持ち帰ってヨーロッパに広まったといわれています。日本へは、明治のおわりにアメリカから伝わったといわれています。</p>			
<p>7日 金曜日</p>		<p>元気もりもりフライについて</p>	<p>7日(金)</p>
<p>10月10日は「目の愛護デー」です。数字の10を横にすると、眉毛と目に似ていることから、この日が「目の愛護デー」になりました。今日の給食では、目のはたらきをよくする食べ物を入れています。元気もりもりフライには、目の粘膜を健康に保つ「レバー」が使われています。ビタミンAが多く目の働きによい食べ物です。パソコンやテレビ、ゲームなどで目を使いすぎると、目の疲れの原因となります。目に負担をかけないよう、食事と普段の生活の両方で心がけるようにしましょう。</p>			

10日
月曜日



スポーツの日

11日
火曜日

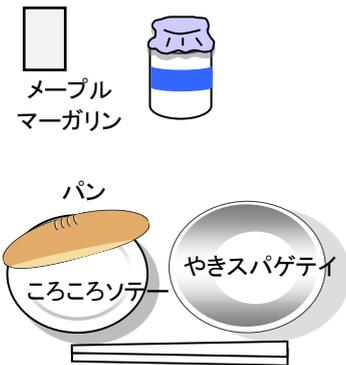


おやこについて

11日(火)

今日はおやこについて説明します。親子煮というのは、何と何がはいって親子でしょう？正解は、鶏肉と卵です。今日の親子煮は親子丼とちがいで、おつゆが少なく、具沢山の煮ものです。鶏肉と卵以外に、どんな食材がはいっているでしょう？じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ちくわがはいっています。特に多いのがじゃがいもです。じゃがいもは、熱や力のもとになる働きがあり、脳や体をうごかすエネルギーとなります。しっかりとたべて、エネルギーを補給しましょう。

12日
水曜日

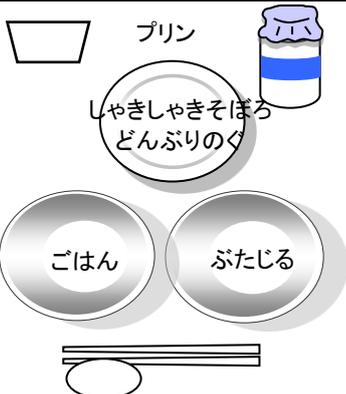


焼きスパゲティについて

12日(水)

今日は焼きスパゲティについて説明します。焼きスパゲティは、やきそばとほぼ同じ具で、やきそばと同じ、ソース味です。麺を中華麺ではなく、スパゲティに変えてつくりました。やきそばの中華麺とちがいで、スパゲティは、火のとおりがよく、麺の硬さもぴんぴんしないように調節できるというよい点があります。トマトケチャップやクリームソースとは、また違うおいしさです。

13日
木曜日

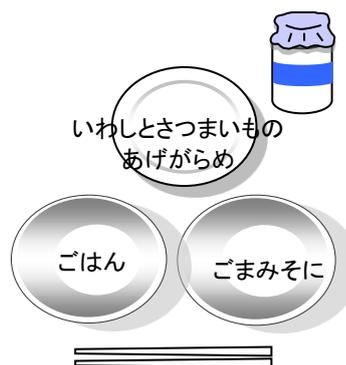


しゃきしゃきそぼろどんぶりのぐについて

13日(木)

しゃきしゃきそぼろどんぶりは、その名の通り、たべるとしゃきしゃきた食感があるのが特徴です。この料理は、牛肉と豚肉の挽肉をいため、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きりぼしだいこんをいためて作ります。野菜がうまく調和して、しゃきしゃきた感じになります。きりぼしだいこんが入るのは、いがいなく組み合わせだと思えます。切り干し大根は大根を干すことで、ビタミンDが多くなり、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。今日は、ごはん混ぜ合わせていただきます。

14日
金曜日



いわしについて

14日(金)

各地の縄文時代の貝塚から、いわしの骨が発見されています。いわしが私たちの食生活にかかせないものであり、古くから食べられていた魚だということがわかります。江戸時代や平安時代の書物にも日常食として欠かせないものだと記されています。いわしは、九州から、からふとまでとれる魚です。いわしの脂には、血液をさらさらにし、生活習慣病を予防する働きがあります。また、頭の働きをよくしたり、視力をよくする働きがあります。

<p>17日 月曜日</p>		<p>タッカルビについて</p>	<p>17日(月)</p>
<p>18日 火曜日</p>		<p>ふきよせに</p>	<p>18日(火)</p>
<p>19日 水曜日</p>		<p>きのごシチューについて</p>	<p>19日(水)</p>
<p>20日 木曜日</p>		<p>ごぼうについて</p>	<p>20日(木)</p>
<p>21日 金曜日</p>		<p>くりについて</p>	<p>21日(金)</p>

<p>24日 月曜日</p>		<p>なまあげについて</p>	<p>24日(月)</p>
<p>25日 火曜日</p>		<p>りんごについて</p>	<p>25日(火)</p>
<p>26日 水曜日</p>		<p>しろはなまめについて</p>	<p>26日(水)</p>
<p>27日 木曜日</p>		<p>おでんについて</p>	<p>27日(木)</p>
<p>28日 金曜日</p>		<p>くきわかめについて</p>	<p>28日(金)</p>

ししゃもてんぷら
きりぼしだいこんの

ごはん

なまあげのカレー
そぼろ煮

なまあげについて

24日(月)

今日は生揚げについて説明します。生揚げは、厚揚げともよばれます。生揚げは大豆からできたものです。大豆からお豆腐ができることが知っていると思いますが、豆腐を油であげたものが生揚げです。大豆からできているため、体をつくるたんぱく質も多くふくまれています。今日は、豚肉やたまねぎ、にんじんなどと煮込みカレー味にしあげています。

ひじきサラダ
りんご

ごはん

ハヤシライス

りんごについて

25日(火)

今日はりんごについて説明します。りんごは中央アジアが原産で、日本へは中国を通して伝わりました。りんごは、体の中の余分な塩分を外にだしてくれるカリウムという栄養が多くふくまれています。高血圧や腎臓病などの生活習慣病の予防に役立っています。外国では、「毎日、1個のりんごを食べると医者がいらぬ」といわれています。



パン

ハンバーグの
きのこソースかけ

しろはなまめの
ポタージュ

しろはなまめについて

26日(水)

今日は白花豆について説明します。白花豆は、温食の白いのがこれです。その名前のとおり、白い色をした豆です。主に北海道でよくとれます。白花豆は、あまなつとうや、白あんななどの和菓子の材料としてよく使われます。白花豆はカルシウムが多く、骨や歯をつくる働きがあります。また、食物繊維も多くふくまれ、おなかの調子をよくする働きがあります。白花豆は、今日は、その白花豆をペーストにしたものをスープにいれました。

ふりかけ

にんじん
しりしり

ごはん

にこみおでん

おでんについて

27日(木)

おでんの季節となりました。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、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。

やきりコロック
くきわかめあえ

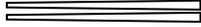
ごはん

ミートボールの
ちゅうかに

くきわかめについて

28日(金)

今日はくきわかめについて説明します。くきわかめというのは、わかめの芯の部分です。普通、食べているわかめは葉の部分です。いっぽう、漁師さんの間では、栄養たっぷりの歯ごたえのあるくきわかめを好んで食べていました。今日はそのくきわかめを調味料で佃煮にしあげたものとキャベツときゅうりであえています。食感をたのしみながら、おいしくいただきます。

31日 月曜日	   	ベーコンエッグについて	31日(月) にちげつ
		<p>今日はベーコンエッグについて説明します。ベーコンエッグはその名前のお通り、ベーコンに卵をのせた料理です。調理員さんが、1つずつ、カップにベーコンをいれ、卵を割入れ、塩コショウをして、オープンでむしています。卵を1つ1つ殻が入らないように、黄身がわれないように注意しながらいねいにつくっていただきました。おいしくいただきます。食べ終わったら、カップを小さくして捨てるようにしましょう。</p>	