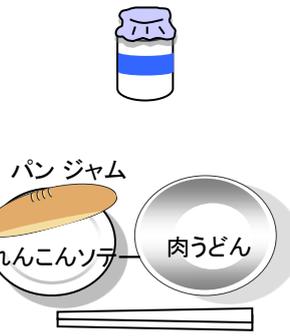
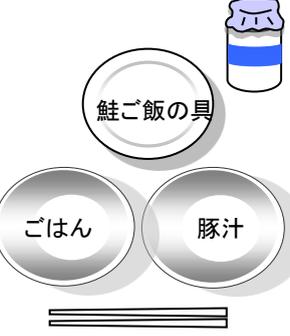
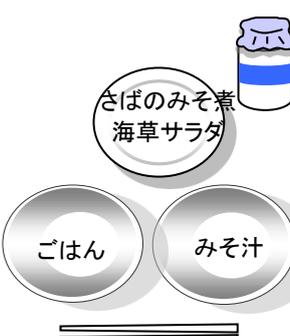


|                   |   |   |
|-------------------|---|---|
| <p>4日<br/>月曜日</p> |    | <p>今日の給食のメニューについて</p> <p>今日は、琴芝小学校の6年生が家庭科の学習でかんがえたメニューです。テーマは、「みんな大好き！栄養豊富なガッツリメニュー」です。人気メニューであるカレーにはじゃがいも、にんじん、たまねぎなどの野菜、お肉はとりにくです。さらに、トンカツをつけることで、ボリューム満点の食べ応えのあるメニューになりました。旬のいちごをそえて栄養まんてんなメニューです。</p>                                |
| <p>5日<br/>火曜日</p> |    | <p>菜の花について</p> <p>菜の花は、アブラナ科で、キャベツやブロッコリー、はくさいとおなじ仲間です。2月から3月が旬の菜の花ですが、食用に栽培された菜の花です。菜の花は、カロテンやビタミンCなどを多く含みます。免疫力を高め、病気にたいする抵抗力をたかめてくれます。また、血液の成分になる、鉄分や骨をじょうぶにするカルシウムなども多く含みます。今日はその菜の花をごま炒めにしています。ほろ苦い春の味を味わいましょう。</p>                  |
| <p>6日<br/>水曜日</p> |   | <p>れんこんについて</p> <p>れんこんは、おなかの中で腸をきれいにする働きがある食物繊維が多くふくまれています。また、体の調子をととのえ、かぜにかかりにくくするビタミンCも多くふくんでいます。お正月のおせち料理にれんこんがつかわれます。これは、れんこんに穴があいているので、「みとおしがよい」との縁起をかついでいるためです。れんこんは山口県の岩国市での生産がさかんです。全国でも5番目に多くつくられているそうです。今日のれんこんも岩国市産のものです。</p> |
| <p>7日<br/>木曜日</p> |  | <p>鮭ごはんの具の高菜について</p> <p>鮭ごはんの具には、鮭のフレークとやまぐち県産のごま高菜としらすぼしが入っています。その中で、今日は高菜について説明します。高菜は8月頃に種をまき、11月から4月ごろに収穫します。高菜は繊維が固いので、生でたべるのには向かず、塩づけにすると、長期保存ができて独特の風味があるので、漬け物にされることが多いです。中でも九州のたかな漬は有名なです。今日の鮭ごはんの具の中の高菜や山口県産の高菜づけです。</p>        |
| <p>8日<br/>金曜日</p> |  | <p>今日の給食のメニューについて</p> <p>今日の給食メニューは、琴芝小学校6年生が家庭科でかんがえたメニューです。テーマは「海の仲間給食」です。海でとれる食べ物がたくさん入ったメニューです。みそ汁には、わかめがたっぷり入っています。海藻サラダにも、わかめ、しらすぼし、たこなどの海の仲間たちがたくさんはっています。ちなみに、わかめが今が旬の海藻でもあります。海のミネラルがたっぷり入ったメニューとなりました。海の恵みに感謝していただきます。</p>      |