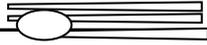
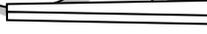
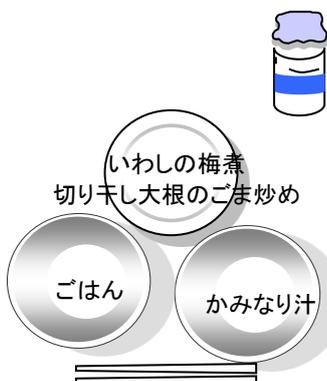
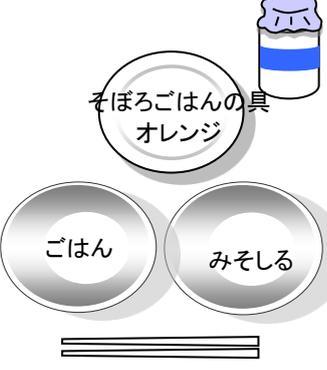
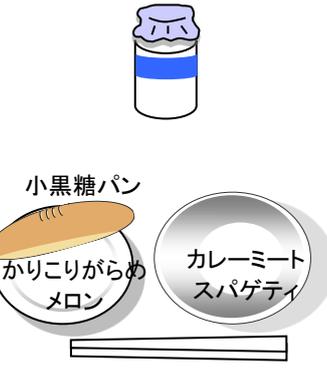
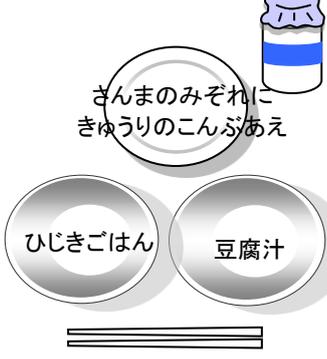
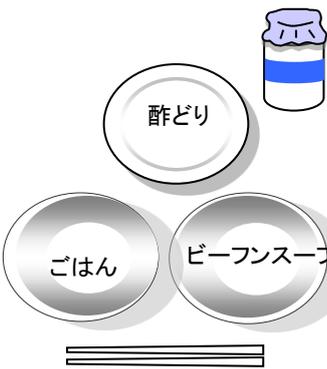
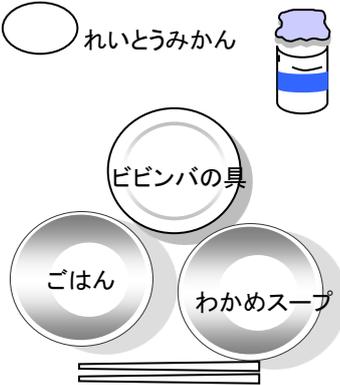
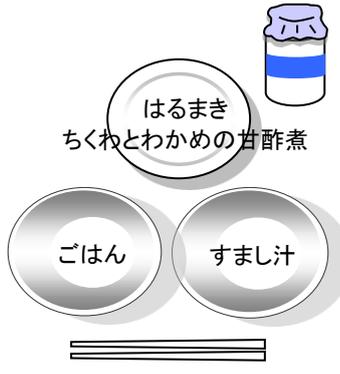
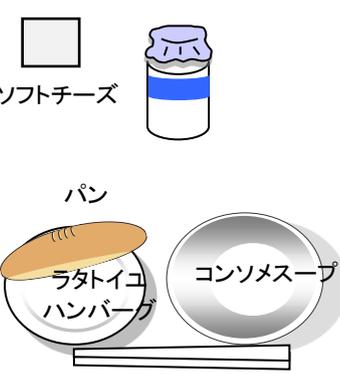
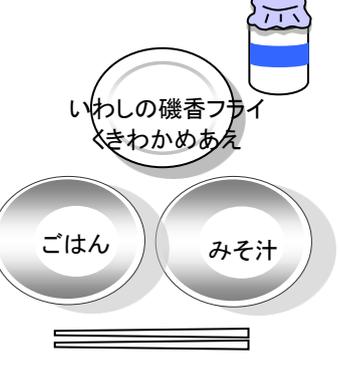
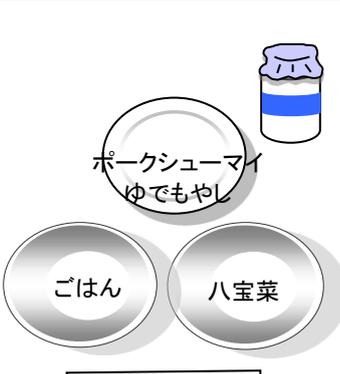
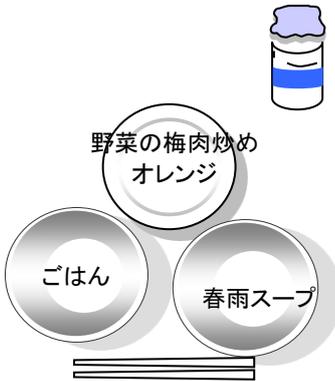
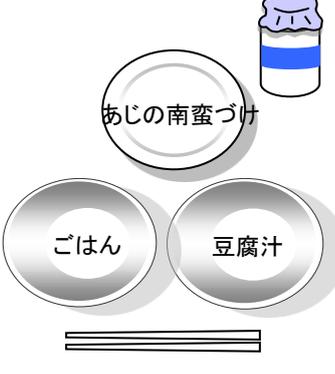
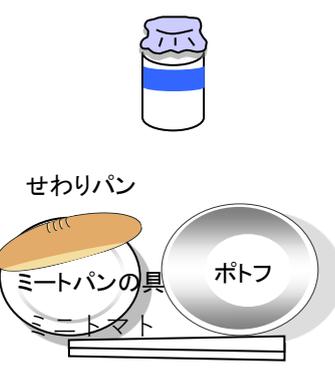


<p>1日 火曜日</p>	<p>ヨーグルト</p>  <p>ズッキーニのソテー</p>  <p>むぎごはん</p>  <p>キーマカレー</p>  	<p>キーマカレーについて</p>	<p>1日(火)</p> <p>今日は、キーマカレーについて説明します。キーマというのは、挽肉を意味します。牛肉、ぶた肉、鶏肉などのひきにくを使用します。今日は、山口県産のとりひきにくを使用しています。材料はすべて小さく切っています。じゃがいもやたまねぎ、にんじんなどたくさんの野菜がはいっています。材料がごろごろしていないカレーに仕上がりました。むぎごはんと一緒にいただきます。</p>
<p>2日 水曜日</p>	<p>アップルパン</p>  <p>そらまめのソテー</p>  <p>ミートボールのトマト煮</p>  	<p>そらまめについて</p>	<p>2日(水)</p> <p>今日はそらまめについて説明します。そらまめはなぜ、この名前がついたと思いますか？そらまめは、さやが空にむかってまっすぐ立つようにつくことから、この名がつけました。原産地は、西アジアやアメリカです。ギリシャやエジプトでは4000年も前から栽培され、世界各国で食べられています。そら豆は今が旬の野菜です。宇部産のそらまめをソテーにしました。味やかおりを味わいましょう。</p>
<p>3日 木曜日</p>	<p>チンジャオロース</p>  <p>オレンジ</p>  <p>ごはん</p>  <p>中華たまごスープ</p>  	<p>チンジャオロースについて</p>	<p>3日(木)</p> <p>今日は中国料理であるチンジャオロースについて説明します。チンジャオは「ピーマン」、ローは「ぶたにく」、スーは「細切り」を意味します。チンジャオロースとは、ピーマンと細切りした肉などをいためた料理のことを言います。今日のチンジャオロースには、細切りしたぶたにくとピーマンだけでなく、たけのこ、たまねぎ、赤ピーマン、しろねぎなどのたくさんの野菜が入っています。野菜は体の調子をととのえて、けんこうにすくすくするために大切なので、のこさずしっかり食べましょう。</p>
<p>4日 金曜日</p>	<p>ししゃものてんぷら</p>  <p>まめつちや</p>  <p>ごはん</p>  <p>みそ汁</p>  	<p>虫歯予防デー</p>	<p>4日(金)</p> <p>6月4日は虫歯予防デーです。歯をじょうぶに保つことは、健康につながります。80歳まで20本の歯を保てるように、ブラッシングも大切ですが、食べ物や食べ方も大切です。よくかむことは、歯を健康にします。よくかむことで、だ液がたくさんでます。だ液のなかに含まれる酵素は病気を防ぐはたらきをします。また、よくかむことで、消化をよくしたり、あごをじょうぶにしたり、頭のはたらきをよくします。今日のまめつちやは、大豆を炒って、宇部産の抹茶と砂糖水でからめています。しっかりとよくかんで食べる習慣をつけましょう。</p>

<p>7日 月曜日</p>		<p>ちさんちしよりゆうかん 地産地消週間について</p>	<p>にちげつ 7日(月)</p>
<p>きょう きんようび ちさんちしよりゆうかん ちさんちしよ ことば し わたし す 今日から金曜日までは、地産地消週間です。地産地消という言葉を知っていますか？私たちが住んで いる地域でとれた食べ物を、私たちが消費する、食べるということをいいます。この1週間は宇部産の もの、山口の県産のものがたくさん登場します。宇部産米と県産の豆腐や野菜を使ったかきたま汁、 県産のたこカツ、県産のちくわやわかめでつくった甘酢煮など登場します。私たちの地域でとれた食材 は新鮮で栄養が高いです。地元の恵みに感謝して食べましょう。</p>			
<p>8日 火曜日</p>		<p>たかな 高菜について</p>	<p>にちか 8日(火)</p>
<p>きょう たかな せつめい たかな からだちょうし 今日はたかなについて説明します。高菜は、体の調子をとのえるカロテンやビタミンCがたくさんふ まれています。また、骨や歯をじょうぶにするカルシウムや貧血にならないようにする鉄分もたくさんふ まれています。たかなは繊維が多いので生で食べるにはむきません。塩漬にすると長期間保存が できるので、漬物としてよくたべられます。西日本や九州でよくとれます。今日の高菜は山口県産の高 菜漬けを使っています。ごはんにかけていただきます。</p>			
<p>9日 水曜日</p>		<p>アスパラガスについて</p>	<p>にちすい 9日(水)</p>
<p>きょう せつめい たいよう そだ 今日はアスパラガスについて説明します。アスパラガスは太陽をあびて育ったグリーンアスパラガス と太陽にあてずにそだてたホワイトアスパラガスの2種類があります。今日の給食のはグリーンアスパ ラガスです。グリーンアスパラガスの原産地は南ヨーロッパで、ローマ時代から栽培されている西洋野 菜です。日本へは江戸時代にオランダ人によって伝えられました。グリーンアスパラガスは今の時期 が旬の野菜です。油でいためたり、塩ゆでにしたり、サラダやおひたしなどにします。今日は油でいた めています。</p>			
<p>10日 木曜日</p>		<p>ミニトマトについて</p>	<p>にちもく 10日(木)</p>
<p>きょう うべし ひがしきわ しょうじ 今日のミニトマトは宇部市の東 岐波にある正司のうえんでとれたトマトです。しょうじのうえんでは、ミ ニトマトのハウス栽培がされており、1年じゅうミニトマトが出荷されます。トマトの原産地は南米のペ ルーです。日本につたわったのは、江戸時代で、当時は見て楽しむだけのものでした。昭和になって、 食べられるようになりました。トマトは色の濃いやさいのなかまでです。はだをじょうぶにしたり、おなかの 調子をよくしてくれます。</p>			
<p>11日 金曜日</p>		<p>とさ に 土佐煮について</p>	<p>にちきん 11日(金)</p>
<p>きょう うべ さん つか とさ に うべし ちいき 今日は、宇部産のたけのこを使った土佐煮です。宇部市のきべやまぐらなどの地域では、たけのこの 生産と加工がさかんです。きべやまぐらは、宇部市の北にあることから、それらのたけのこを「うっぼく たけのこ」とよんでいます。今日はその、うっぼくたけのこをつかって土佐煮、つまり、かつおぶしをふり いれた料理にしました。あじわいながらいただきます。</p>			

<p>14日 月曜日</p>	 <p>いわしの梅煮 切り干し大根のごま炒め</p> <p>ごはん かみなり汁</p>	<p>つゆ 梅雨メニューについて</p>	<p>にちげつ 14日(月)</p>
<p>む あつ つゆ じき きょう にゅうばい じる どうふ 蒸し暑い梅雨の時期となりました。そこで、今日は入梅メニューです。かみなり汁は、豆腐をいためて つくりますが、その時にバリバリというかみなりのような音がすることから、かみなり汁といいます。それ から、この時期に、梅の収穫がはじまります。家庭によっては、梅をつけるところもあると思います。い わしの梅 煮の登場です。さっぱりした味付けなので、ごはんがすすみます。梅雨の時期は、雨が続 き、じめじめしますが、作物が育つための恵みの雨です。いろいろなことを考えながら、梅雨をすごしま しょう。</p>			
<p>15日 火曜日</p>	 <p>そばろごはんの具 オレンジ</p> <p>ごはん みそしる</p>	<p>かぼちゃについて</p>	<p>にちか 15日(火)</p>
<p>きょう しる せつめい なつ あき やさい 今日はみそ汁の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、今の大阪府にポルトガルの船が漂着し、カンボジアのかぼちゃが伝わりました。 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、ポ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。ポウブラ 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、夏のあつさにまけない からだを作る野菜です。しっかりとたべましょう。</p>			
<p>16日 水曜日</p>	 <p>小黒糖パン かりこりがらめ メロン</p> <p>カレーミート スパゲティ</p>	<p>メロンについて</p>	<p>にちすい 16日(水)</p>
<p>きょう せつめい きた げんさんち にほん めいじだい つた 今日は、メロンについて説明します。メロンは北アフリカが原産地で、日本へは、明治時代に伝わりま した。夏の果物であるメロンは、上品なあじわいと甘味となめらかな舌ざわりがあります。香りもよく、消 化がよいです。メロンの食べごろの時期は、へそを押さえて柔らかくかんじた時が食べ頃です。メロンは からだちょうしととの体の調子を整えるビタミンCが多く含まれています。</p>			
<p>17日 木曜日</p>	 <p>さんまのみぞれに きゅうりのこんぶあえ</p> <p>ひじきごはん 豆腐汁</p>	<p>うべ きん 宇部産きゅうりについて</p>	<p>にちもく 17日(木)</p>
<p>うべし ひがしきわ ちく さいばい ねんじゅう さいばい やまぐ 宇部市の東岐波 地区のビニールハウスでは、きゅうりの栽培がさかんです。1年中 栽培され、山口 ちけんせいさんりょうい すいぶん しょくよく た すいぶん ほきゅう 県で生産量が1位です。きゅうりは、95%が水分で、食欲がないときなどに食べると、水分の補給にな ります。きゅうりはカリウムという成分が多くふくまれ、体の熱をとったり、むくみと取る作用があります。 わずかながら、ビタミンもあるのです、お肌のお手入れにもつかわれます。今日はこんぶあえにしていま す。</p>			
<p>18日 金曜日</p>	 <p>酢どり</p> <p>ごはん ビーフンスープ</p>	<p>ビーフンについて</p>	<p>にちきん 18日(金)</p>
<p>きょう せつめい ちゅうごくご ちゅうごくごめ 今日はビーフンについて説明します。ビーフンは中国語で「ミーフェヌ」といいます。もともと中国の米の さんち たいわん つく はるさめ べんりょう ごめ はるさめ べんりょう 産地や台湾で作られます。ビーフンは春雨とよくまがえられますが、原料はお米で、春雨の原料は じゃがいもです。また、加熱したときに、ビーフンは透明になりませんが、春雨は透明になります。ビー フンは体を動かす力や熱のもとになるでんぷんが多くふくまれています。</p>			

<p>21日 月曜日</p>	 <p>れいとうみかん ビンバの具 ごはん わかめスープ</p>	<p>れいとう 冷凍みかんについて</p>	<p>にちげつ 21日(月)</p>
<p>きょう つめ れいとう どうじょう あき ふゆ しゅん 今日は、ひんやり冷たい冷凍ミカンの登場です。みかんは、秋から冬にかけてが旬のくだものです。お はだ びようき おお ふゆ しゅうかく 肌をきれいにしたり、病気をよぼうするビタミンが多くふくまれています。冬のうちに収穫したみかんを、 きゅうそく かわ やぶ 急速れいとうしています。皮が破れやすく、むきにくいのですが、がんばってむいてみましょう。つめた いのでゆっくり口の中でとかしながらいただきます。</p>			
<p>22日 火曜日</p>	 <p>はるまき ちくわとわかめの甘酢煮 ごはん すまし汁</p>	<p>はるまきについて</p>	<p>にちか 22日(火)</p>
<p>きょう はるまき せつめい はるまき ちゅうごく りょうり はるまき なまえ ゆらい 今日は、春巻きについて説明します。春巻きは、中国でできた料理です。春巻きという名前の由来は、 はるさき しんめ こむぎこ かわ ま はるまき 春先に新芽がでたものを小麦粉の皮で巻いてあげたのがはじまりとされています。春巻きは、ベトナム やタイ、フィリピンなどの東南アジアで食べられている他に、アメリカではスプリングロールという名前で た とうなん た ほか なまえ 食べられています。今日の春巻きは、国産のたまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、たけのこなどの野 さい 菜がはいっています。</p>			
<p>23日 水曜日</p>	 <p>ソフトチーズ パン ラタイユ ハンバーグ コンソメスープ</p>	<p>ラタイユについて</p>	<p>にちすい 23日(水)</p>
<p>ラタイユは、フランスの南の地域で食べられる料理です。トマトが使ってあるので、イタリアの料理と おも りょうり 思われがちですが、フランス料理です。トマト、ズッキーニ、ピーマン、なすなどを煮込んで、塩こしょう あじつ りょうり きょう いっしょ で味付けしたシンプルな料理です。今日は、ハンバーグと一緒にいただきます。</p>			
<p>24日 木曜日</p>	 <p>いわしの磯香フライ くきわかめあえ ごはん みそ汁</p>	<p>くきわかめについて</p>	<p>にちもく 24日(木)</p>
<p>きょう せつめい しん ぶぶん ふつう た 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 は ぶぶん りょうし あいだ えいよう は 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 この きょう ちょうみりょうくだに 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 しよくかん 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。</p>			
<p>25日 金曜日</p>	 <p>ポークシューマイ ゆでもやし ごはん 八宝菜</p>	<p>はっぼうさいについて</p>	<p>にちきん 25日(金)</p>
<p>きょう はっぼうさい せつめい はっぼうさい ちゅうごく きゅうてい りょうりにん りょうり 今日は八宝菜について説明します。八宝菜は、もともとは、中国の 宮廷の 料理人のまかない料理で りょうりにん ざいりょう つくだ りょうり す。料理人が、あまった材料をつかって作り出した料理がおいしいとひろまり、宮廷のおきさき様がた べたところ、「たくさんの宝を集めてつくった料理のようだ」ということで、はっぼうさいなづ はち 「たくさんの」を意味し、菜は「おかず」を意味します。今日の八宝菜にはどんなお宝が入っているでしょ うか？</p>			

<p>28日 月曜日</p>	 <p>野菜の梅肉炒め オレンジ ごはん 春雨スープ</p>	<p>うめ 梅について</p>	<p>にちげつ 28日(月)</p>
<p>きょう うめ せつめい きょう やさい ばいにく うめ む あつ 今日は、梅について説明します。今日の野菜の梅肉のためには、ねり梅がはいっています。蒸し暑いじ きです。梅は食欲を 増進させてくれます。食欲が無いときに、家でも梅干しを食べるとよいですね。こ のほかに、うめ、梅は、つかれをとってくれる働きもあります。つかれた時に梅をたべることで、つかれをとって げんき を元気にしてくれます。</p>			
<p>29日 火曜日</p>	 <p>あじの南蛮づけ ごはん 豆腐汁</p>	<p>あじについて</p>	<p>にちか 29日(火)</p>
<p>きょう あじ せつめい いま しゅんさかな あじ あじ なが 今日はあじについて説明します。あじは、今が旬の魚です。あじは、味がよいことから、あじと名付けら れました。こ 小あじは、そのまま油で揚げ、骨まで食べられますが、せいちょう たいうろこをとりのぞいて調理をします。今日のあじは、さんまい つけて油であげています。あまず やさい 甘酢につけた野菜をそえていただきます。</p>			
<p>30日 水曜日</p>	 <p>せわりパン ミートパンの具 ミートマト ポトフ</p>	<p>ポトフについて</p>	<p>にちすい 30日(水)</p>
<p>い なかりょうり いみ ひ むかし い ポトフはフランスの田舎料理といわれます。ポトフの意味は「火にかけたなべ」です。昔、フランスの田 なかな やさい しあ 舎でなべに野菜をいれて、じっくりにこんでいると、おいしく仕上がったのがきっかけとなり、この料理が できました。ようふう きゅうしょく 洋風おでんのようなもので、給食では、じゃがいもやにんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッ コリーなどの やさい ぶたにく いっしょ 野菜と豚肉と一緒ににこんでいます。じゃがいもとたまねぎは、うべ さん 宇部産のものを使用し ています。</p>			