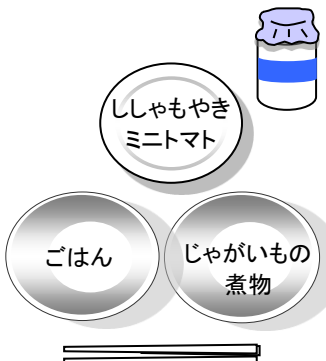
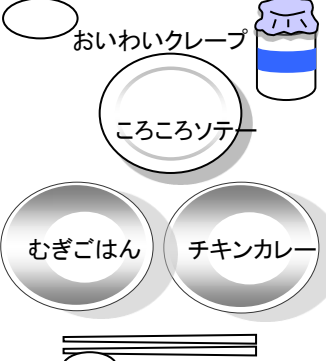
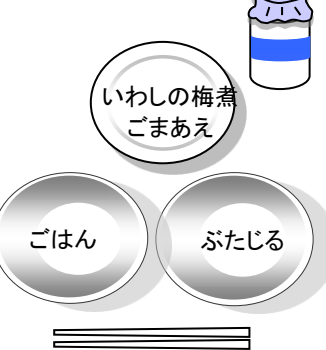
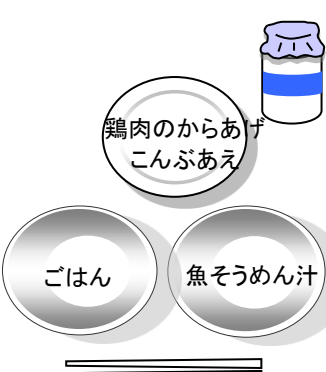
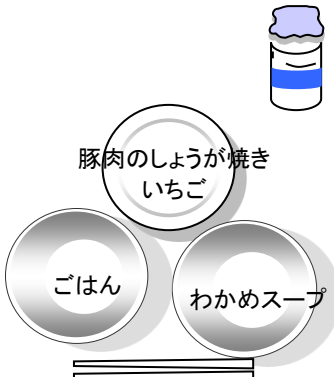
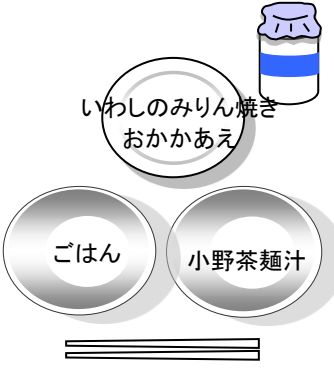
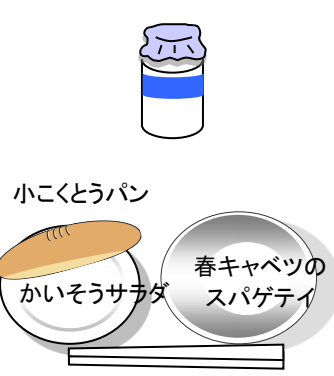
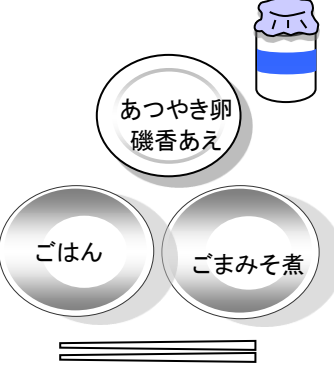
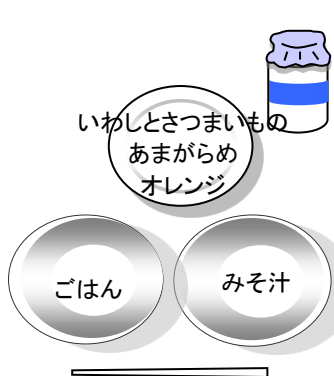
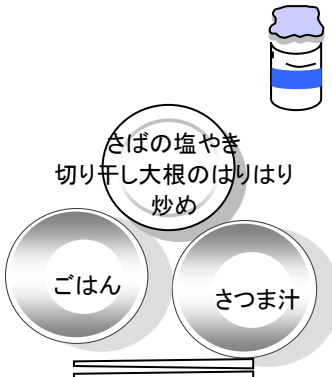
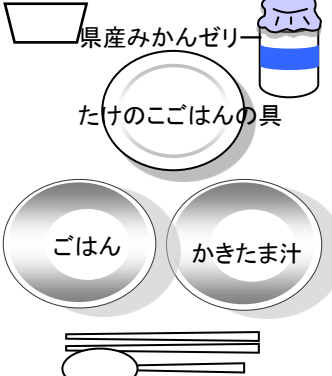
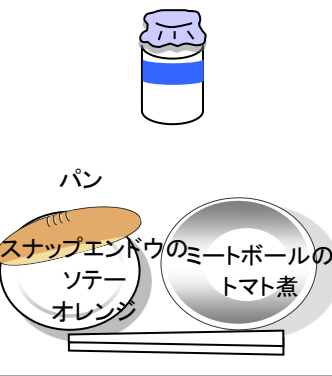
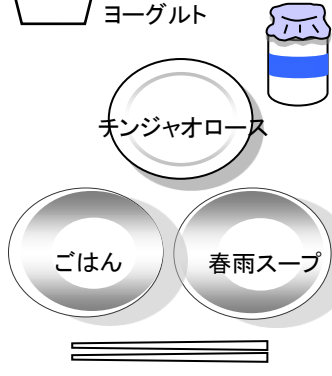


今週の給食 4月 ちょこっと食育 No. 1			
9日 金曜日	そぼろごはんの具 いちご ごはん 豆腐汁	給食スタート	9日(金)
		きょう きゅうしょく 今日から給食の始まりです。みなさんは手をきれいに洗いましたか？午前中の生活でいろいろな物を触った手は、きれいに見えても、実は細菌やウィルスがついている場合があります。汚れたまま食事すると、細菌やウィルスが体の中に入り、病気になってしまうおそれがあります。食事の前の手洗いはとても大切です。水 洗いでは汚れが落ちないですが、石けんで洗うことで落ちます。汚れがのこりやすいところはどこでしょう？指先、つめのまわり、指のあいだ、てくびによごれが残りやすいです。ていねいにあらいましょう。	

12日 月曜日		ししゃもについて 12日(月) ししゃもは、カルシウムが大変 豊富に含まれています。カルシウムは歯やほねをじょうぶにする重要な栄養素です。頭から、まるごとたべてカルシウム不足を解消しましょう。ししゃもは北海道南部でとれたものは少なく、カラフトでとれるししゃもを冷凍輸入し、解凍し、乾燥させたものが、ししゃもとして、市場の大部分をしめています。	
13日 火曜日		お祝いクレープ 13日(火) 今日は、1年生の入学と、進級のおいおいにクレープがついています。たまごや乳製品のはいっていないクレープです。これから、このクラスのなかまと1年間、給食をともにします。楽しい食事の時間にするためにも、マナーを守って食事をしたいですね。食事のマナーというのは、食べ方のルールで、自分自身が上手に食事をすることもできますし、周りの人が気持ちよくたべることもできます。楽しい給食じかにするためにも、マナーを守って食事をしましょう。	
14日 水曜日		ごまについて 14日(水) 今日は、牛肉ごまれんこんの「ごま」について説明します。ごまは、アフリカのサバンナ地帯がふるさとです。サバンナの農民と交流のあった、古代エジプト商人は、ごまの香と風味にひかれ、牛1頭とごま1つを交換したそうです。それが、きっかけでまたたくまに大陸を横断し、海をわたって、アジア、ヨーロッパに広まってきました。ごまは、成長期に必要な鉄分やカルシウムを多く含んでいます。おかずのわき役ではありますが、名わき役です。	
15日 木曜日		ごはんについて 15日(木) 今日はごはんについて説明します。給食では、1週間のうち、水曜日を除く日は、ごはんです。お米は、宇部産のお米の「ひのひかり」という品種です。給食でのごはんは、いつも「ひのひかり」です。ごはんは、琴芝小学校の、給食室で、調理員さんが炊いてくれます。大きなガスがまで、たくさんのごはんをたくので、ふっくらおいしいごはんができてあがります。ごはんは、脳や体を動かすエネルギーになります。しっかり食べてエネルギーを補給しましょう。	
16日 金曜日		魚そうめん汁について 16日(金) 今日は魚そうめん汁について説明します。魚そうめんはその名前のとおり魚を原料としてつくられています。どんな魚がつかわれているかというと、「いとより」という白身の魚がつかわれています。いとよりをすり身にして、塩などの調味料をくわれて、細長くしています。かまぼこが細くなったようなものです。そぼろはごはんともまぜていただきます。	

19日 月曜日		わかめについて 19日(月) 今日はわかめについて説明します。わかめは、3月から5月が旬といわれます。この時期にとれる旬のわかめを生わかめといいます。わかめは、乾燥させたり、塩づけにしたりすることで、1年間をとおして食べることができます。山口県は三方を海にかこまれているので、わかめがたくさんとれます。昔から、生わかめを干して細きざんだわかめがたくさん食べられています。今日はお汁の中に乾燥したわかめを入れてわかめスープにしました。	
20日 火曜日		小野茶について 20日(火) 今日は小野茶について説明します。小野茶は、小野茶の粉末と小麦粉をねって作った麺です。宇部市の小野地区では、小野茶の生産がさかんです。100ヘクタールの大きな茶畑でお茶を生産しています。冬に濃い霧に覆われるこの地域では、お茶の栽培に適しているため、昔から栽培されています。茶畑に行く、大きな扇風機のようなものが設置してあります。これは、ぼうそうファンとよばれ、お茶に霜がつかのを防ぐ機械です。新茶が伸びる4月は、まだまだ朝夕冷え込み、霜がおりると、芽がやけてしまい、お茶が収穫できなくなります。そこで、上空の温かい空気を送り込んで、霜がつかないようにしているのです。	
21日 水曜日		春キャベツについて 21日(水) 今日は春キャベツについて説明します。春キャベツは3月から5月に収穫されます。葉がとてもやわらかいのが特徴です。葉の巻きがゆるく、丸みのある形をしています。キャベツにのり、外側の緑色のこの部分に、ビタミンCがたっぷり含まれています。外側の葉であれば、1枚で、1日分のビタミンCをとることができます。内側の葉であれば、2〜3枚が目安です。芯のまわりには、外側の葉の部分と同じくらいビタミンCが多く含まれているので、芯ものこさず食べるとよいですね。今日は、スパゲティの中に春キャベツが登場します。	
22日 木曜日		磯香和え 22日(木) 今日は磯香和えについて説明します。磯香和えというのは、海の磯のかおりがする料理のことです。梅でとれる、のりの入った和え物です。山口県は海を三方にかこまれ、海の恵みが豊かなところです。今日ののりも、山口県産ののりです。こまつな、もやし、にんじん、山口県産ののりをあえています。磯の香りをかきながら食べましょう。	
23日 金曜日		いわしについて 23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。今日はいわしとさつまいもを油で揚げ、あまからのたれでからまてあります。	

26日 月曜日		さばについて 26日(月) さばのように、背の部分が青い魚を青魚といいます。いわしやさんまも同じ青魚のなかまです。青魚に含まれるあぶらは、血液をさらさらにしてくれる働きがあり生活習慣病の予防によいとされます。さばという名前ですが、さばは歯が非常に小さいことから、「狭い歯」という字がちぢんでさばとよばれるようになりました。今日は塩焼きにしています。骨に気をつけながらたべましょう。	
27日 火曜日		たけのこごはんの具 27日(火) たけのこは、3月の終わり頃から、4月・5月が旬です。たけのこは、竹の種類にかかわらず、どんな竹のものでも食べられます。春のおとづれをつける、たけのこは、竹のふしからでる若い芽のことです。芽が地面に出る前、土が盛り上がり、地面が割れるのを目安にほります。ほりたてのたけのこは、生のままでも食べられますが、時間がたつと、あくやえぐみが強くなるので、できるだけ早くゆでます。今日はセルフでごはんにまぜて、たけのこごはんにしていadakimashou。	
28日 水曜日		スナップエンドウについて 28日(水) 今が旬の「すなっぷえんどう」の登場です。今日のすなっぷえんどうは、宇部市でとれたものを、近くの農家のかたに運んでいただきました。すなっぷえんどうのまわりには、すじがあるのをしていますか？食べるときには、そのすじをとってゆでたり、いためたりしていただきます。すじがのこっていると、もそもそして食べにくいです。農家の方が寒いじきから育ててくれた、すなっぷえんどうです。自然の恵みに感謝しながら残さずいただきます。	
30日 金曜日		チンジャオロース 30日(金) 今日はチンジャオロースについて説明します。チンジャオロースという料理は中国の料理です。「チンジャオ」はピーマンやししとうのことをいいます。「ロウ」は肉、中国では豚肉を意味します。「スー」は細く切るという意味があります。つまり、細切りしたピーマンやししとうと細切りした肉をいためた料理をいいます。中国では地域により、オイスターソースをきかせた旨味をひきだしたチンジャオロースやとうばんじゃんなどをいれた辛みのあるチンジャオロースがあります。今日はオイスターソースの入ったおいしいチンジャオロースです。	