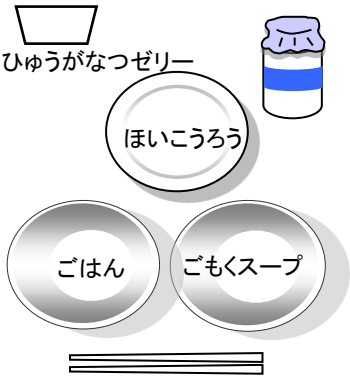
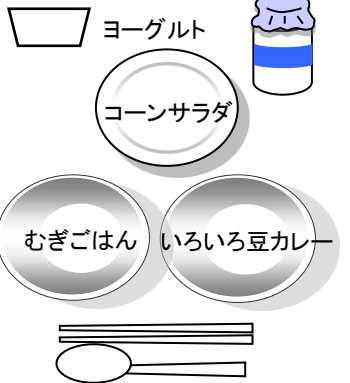
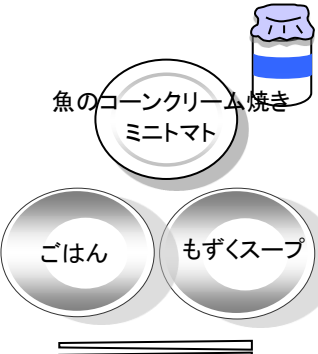
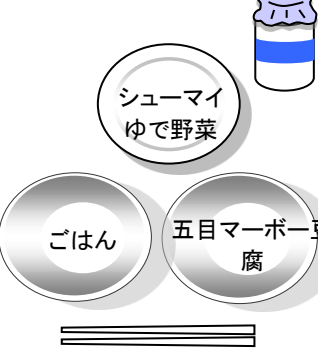
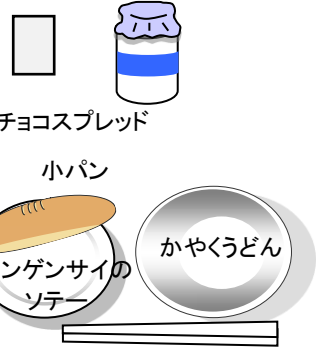
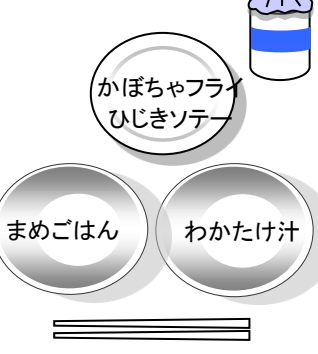
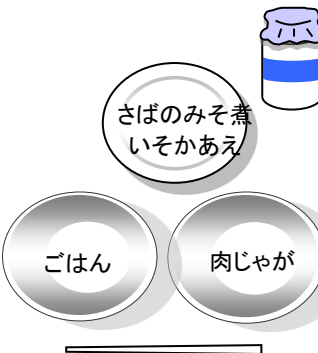


6日 木曜日		ほいこうろうについて	6日(木)
		今日はほいこうろうについて説明します。ほいこうろうは、中国のしせん料理の1つです。豚肉や野菜をいため、あかみそやとうばんじゃんなどの調味料であじつけします。 ほいこうろうの意味は、なべで炒めるという意味ではなく、それぞれの材料をいため、再びなべに戻す料理のことをいいます。しせん料理なので、本当は、とてもからい料理ですが、給食ではからくないようにしてあります。	
7日 金曜日		いろいろ豆カレーについて	7日(火)
		今日のカレーには、4種類の豆がはいっています。4つ言い当てられますか？4種類の豆は、白いんげんまめ、エジプト豆、赤インゲン豆、いんげん豆です。白色の白いんげん豆は、和菓子などにもつかわれる豆です。エジプト豆は別名、ひよこ豆です。赤色の赤インゲン豆は別名、レッドキドニーとよばれます。そして、緑色のいんげんまめです。豆はおなかの調子をよくするしょくもつせんいや、血をつくる鉄分やたんぱく質を多く含みます。お椀にどんな豆がはいっているかさがしながら食べてみましょう。	

10日 月曜日		さかな 魚のコーンクリーム焼き	にちか 10日(火)
11日 火曜日		どうぶ マーボー豆腐について	にちか 11日(火)
12日 水曜日		かやく かやくうどんについて	にちすい 12日(水)
13日 木曜日		グリンピースについて	にちもく 13日(木)
14日 金曜日		さばについて	にちか 14日(火)

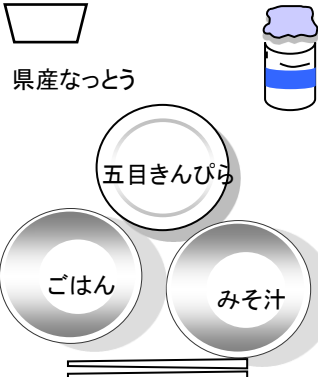
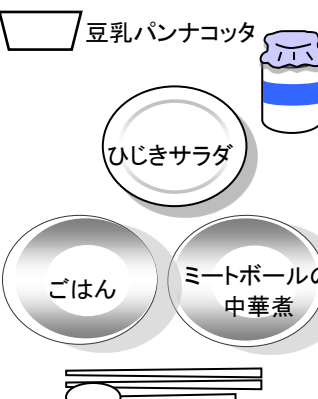
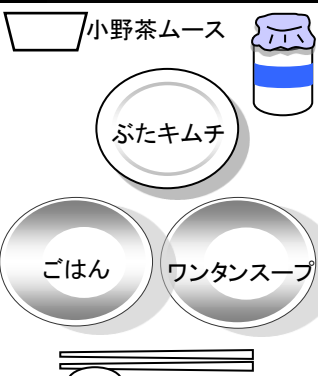
今日は魚のコーンクリーム焼きについて説明します。魚の種類は、ホキという名前です。ホキはオーストラリアやニュージーランド沖の深い海に生息する、タラの種類の魚です。今日は、マヨネーズとコーンクリームをまぜてソースを作り、ホキにかけてオーブンで焼き上げています。マヨネーズは卵のはいていないものを使用していますので、卵アレルギーの人でもたべることができます。

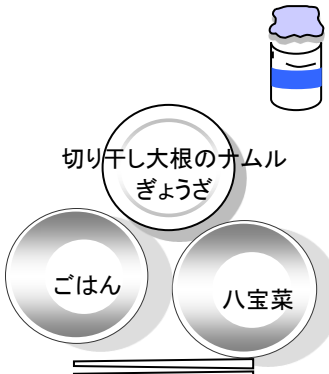
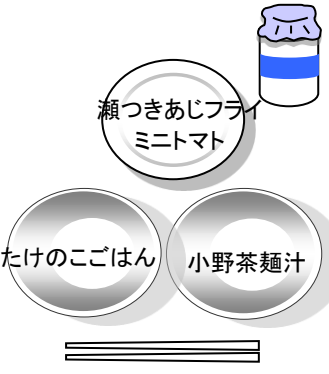
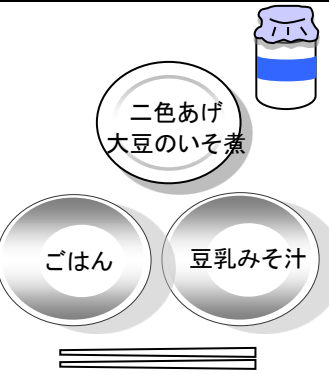
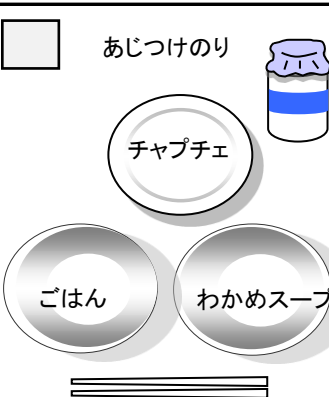
マーボー豆腐は、中国料理の1つです。中国の四川省というところに、マーという名前のおばあさんが住んでいました。ある日、友人が豚肉をもってきてくれました。そこで、マーおばあさんが、家にあった豆腐や唐辛子みそを入れて作りました。その料理がたいそうおいしかったことから、マーおばあさんが作った料理なので、マーボー豆腐と名付けられたのです。四川料理といえば、辛い料理で有名ですが、給食は食べやすくなっています。

今日はかやくうどんについて説明します。かやくうどんの「かやく」というのはどういう意味だと思いますか？かやくというのは、にんじんやねぎ、たまねぎなどの栄養素を「薬」といい、「薬」を加えることから「加薬」ということになってそうです。今日の加薬は、あぶらあげ、たまねぎ、かまのこ、にんじん、ねぎです。もりもり食べましょう。

今は1年じゅう、食べたいものを手にいれることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる地域があります。それぞれのたべものが一番よくとれて、おいしくなった時期をたべものの「旬」といいます。今日の給食はグリンピースをつかってピースごはんにししました。生のものは今の時期しか食べられません。香りも味もいちだんとおいしい旬の野菜をあげてたべましょう。

今日はさばがでているので、さばにちなんで「さばを読む」の語源について説明します。魚のさばを市場で売るときに数をごまかしたからという説からです。魚は昔、重さでなく数で売っていました。市場の売り手は早口なうえに、特徴のある節回しで魚の数をかぞえていきます。小さいさばなどの小型の魚は大量にかうことが多いので売り手も数をとばして数えても買う側はわからないというところからきています。

17日 月曜日	 県産なっとう	けんさんなっとう 県産 納豆について なっとう げんりょう だいず しつ おうさま ぎゅうにく ま りょう しつ しつ 納豆の原料である大豆は「たんぱく質の王様」で、牛肉に負けない量のたんぱく質と脂質があるので、はたけにく よ だいず なっとう えいよう ふ 畑の肉と呼ばれています。大豆が納豆になると、さらに栄養が増えます。ビタミンB2という栄養が5倍いじょう ふ 以上に増えます。それは、だいず なっとう か なっとうきん 以上には、大豆が納豆に変わるときに、納豆菌がビタミンB2を増やします。このビタミンB2は、体のつかれをとり、元気にしてくれます。納豆は栄養たっぷり、元気のもとになります。今日は、やまぐちけん さんだいず しょう つく なっとう 山口県産の大豆を使用して作られた納豆です。	にちげつ 17日(月)
18日 火曜日	 豆乳パンナコッタ	パンナコッタについて きょう せつめい 今日はパンナコッタについて説明します。パンナコッタはイタリアのお菓子です。イタリア語で「調理したクリーム」といいます。バナナやコーヒーなどをゼラチンでかためたもので、プルンとした食感が特徴です。きょう とうにゅう 今日のパンナコッタは豆乳をゼラチンでかためて、いちごソースをそえています。	にちか 18日(火)
19日 水曜日	 キャロットパン	わふう 和風スパゲティについて わふう せつめい やさい 和風スパゲティについて説明します。まず、野菜がたっぷりとはいっています。こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、しめじなどの野菜やきのこがはいっています。オリーブあぶらでニンニクをいため、これらの野菜と豚肉をいためます。わふう 和風なので、あじつけは、主にしょうゆ、そして塩こしょうです。あじつけしたものに、ゆでたスパゲティをあわせてあげています。	にちすい 19日(水)
20日 木曜日	 いわしのおろしに きゅうりのびりから	きゅうりにについて きょう せつめい げんさんち 今日はきゅうりにについて説明します。きゅうりの原産地はインド、ヒマラヤです。インドでは3000年も前から栽培されていたといえます。にほん つた せいき 日本に伝わったのは、6世紀のころです。きゅうりは、栽培方法によって、しゅん さいばい さいばい ねんちゅう て ろじ 旬がちがいます。ハウス栽培のものは、1年中いつでも手にはいります。露地のものは、なつ しゅん 夏が旬です。うべし ひがしきわ さいばい 宇部市の東岐波では、ハウス栽培がさかんであるため、1年中出荷されています。きょう 今日のきゅうりも宇部産です。ややぴりから味にしています。	にちもく 20日(木)
21日 金曜日	 小野茶ムース	キムチについて ちようせんとう つ もの はくさい やさい しお ぎょかいお キムチは朝鮮半島につたわる漬け物です。キムチは白菜などの野菜、塩、とうがらし、魚介塩から、ニンニクなどを使用した漬け物です。キムチは各家庭により味付けもさまざまです。辛いキムチもあれば、から はくさい ほか だいこん つか ざ 辛くないものもあります。白菜キムチの他、きゅうりのオイキムチ、大根をいれたカクテキなど使う材料もさまざまです。キムチは各家庭のおふくろの味なのでしょう。	にちきん 21日(金)

24日 月曜日	 切り干し大根のナムル ぎょうざ ごはん 八宝菜	きりぼしだいこんについて 24日(月) 今日は切り干し大根のカレーいためについて説明します。切り干し大根は、収穫した大根をほして乾燥させたものです。太陽の光にあてること、ビタミンDという栄養素が増えます。これは、骨をつくるのにひつようえいようです。切り干し大根は長期の保存がきくようにと、考えられた昔の人の知恵です。切り干し大根は、水でもどして、水分をきって、炒めたり、ゆでたりして使います。今日は、こまつなやもやしとあわせて、韓国風ナムルにあじつけしています。	
25日 火曜日	 瀬つきあじフライ ミニマト たけのこごはん 小野茶麺汁	瀬つきあじフライ 25日(火) 今日は瀬つきあじについて説明します。あじの名前の由来はいくつか説がありますが、味がおいしいことから、あじといわれるようになったといわれます。1年じゅう食べられるあじではありますが、特においしいのが、5月から8月の旬のじきです。山口県で、有名なあじといえば、「瀬つきあじ」です。おもに、萩、長門、下関地区でみずあげされます。なぜ瀬つきあじといわれるのかというと、岩の瀬の部分にすみついているためです。岩の瀬には、あじのえさがいっぱいあるからです。今日の瀬つきあじはフライにしています。	
26日 水曜日	 せわりパン ボイルウィンナー マッシュポテト ケチャップ 卵スープ	セルフドッグについて 26日(水) 今日はセルフドッグの日です。自分でパンにマッシュポテトとボイルウィンナーをはさみ、ケチャップをつけて食べます。みなさん、手洗いはバッチリですか？午前中の学習で、手には見えないばい菌がたくさんついています。手を洗わずにたべてしまうと、食べ物と一緒にばい菌が体に入ってしまう、びょうきの原因となります。給食前は、必ず、せっけんを使いきれいに手洗いをしましょう。今日のウィンナーは周南にある鹿野の豚肉を使用したウィンナーです。のこさずいただきます。	
27日 木曜日	 二色あげ 大豆のいそ煮 ごはん 豆乳みそ汁	とうにゅう しる 豆乳みそ汁について 27日(木) 今日は豆乳みそ汁について説明します。豆乳というのは、大豆をしぼった汁のことです。これににがりを入れてかためると、お豆腐ができます。豆乳は、だいがずが変身したものですので、体をつくるたんぱく質が豊富にふくまれています。今日は、みそ汁にいられています。豆乳をいれることで、栄養もふえますが、味がやわらかくマイルドになります。山口県産の豆乳を使用しています。おいしくいただきます。	
28日 金曜日	 あじつけのり チャブチェ ごはん わかめスープ	チャブチェについて 28日(火) チャブチェは韓国料理の1つです。春雨を炒めた料理です。にんじんやほうれんそうなどの野菜やきのこ、肉に、もどした春雨を入れて炒めます。朝鮮では、「タンミョン」とよばれる春雨が使われます。タンミョンはさつまいものでんぷんから作られます。太くて、コシがあるのが特徴的です。今日のチャブチェは、ほそき、ぎゅうにく、しいたけ、たけのこ、こまつな、はくさいキムチと春雨がはいっています。	