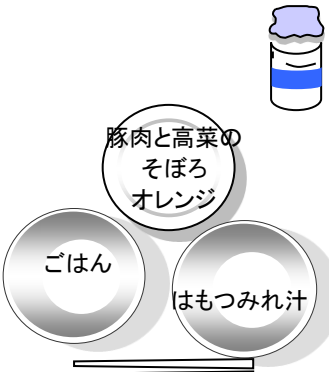
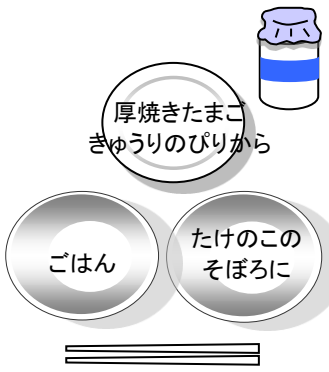
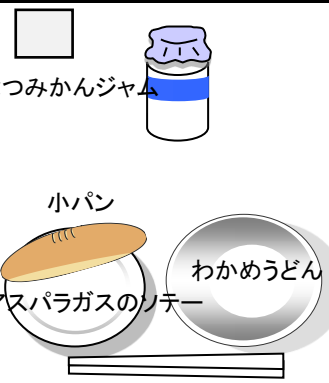
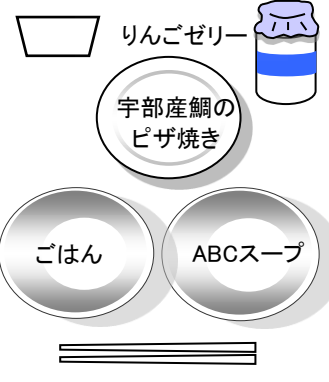
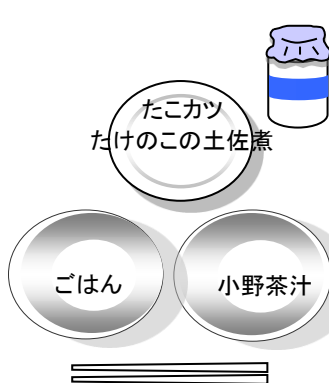
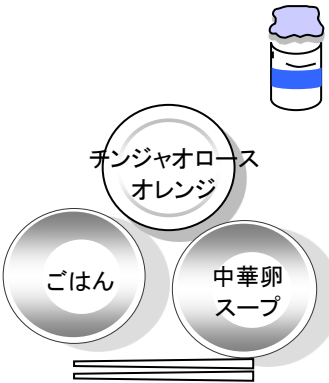
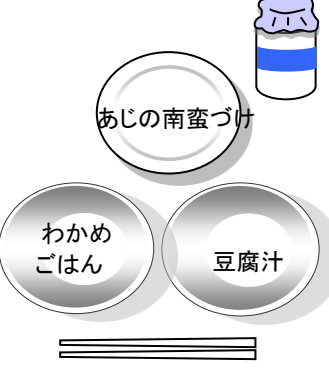
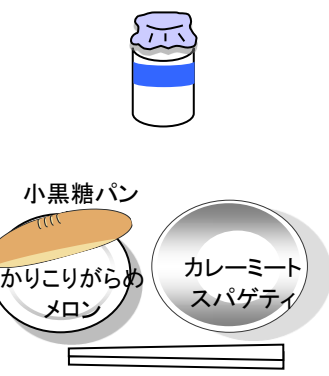
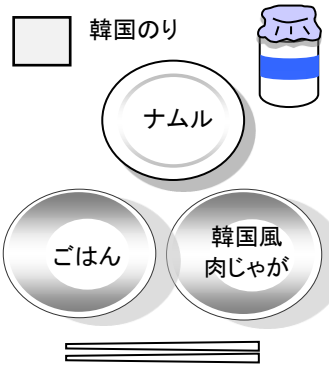
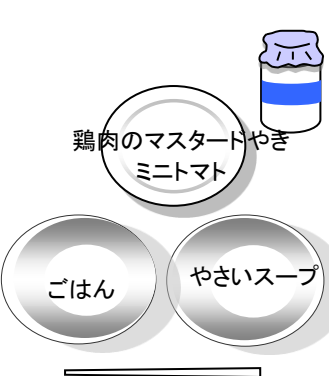
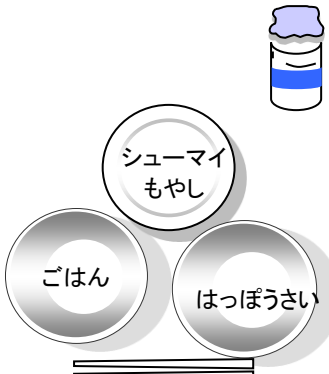
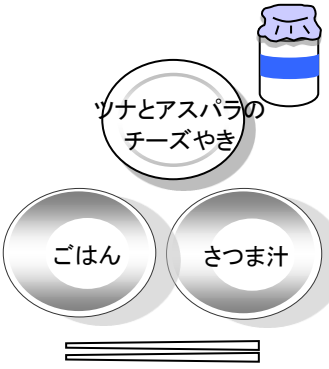
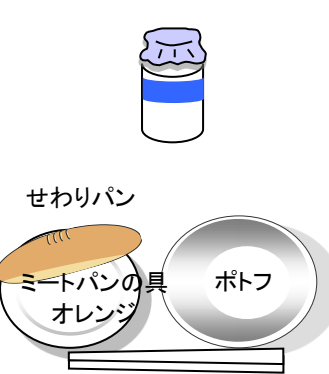
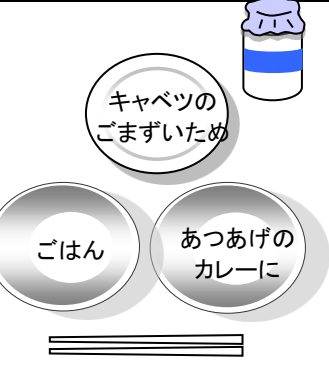
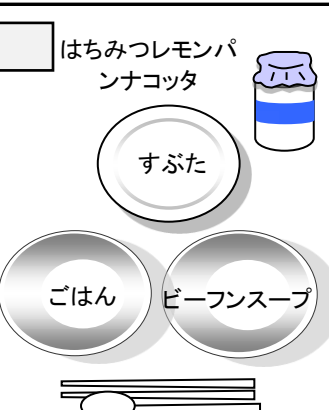
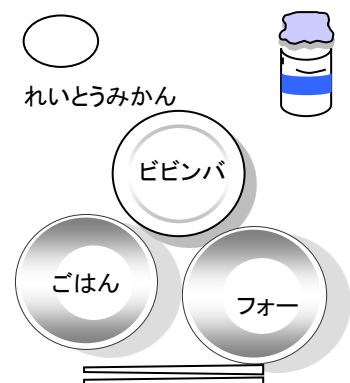
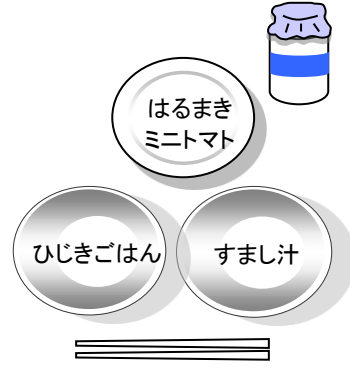
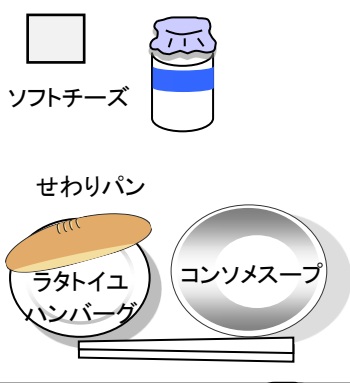
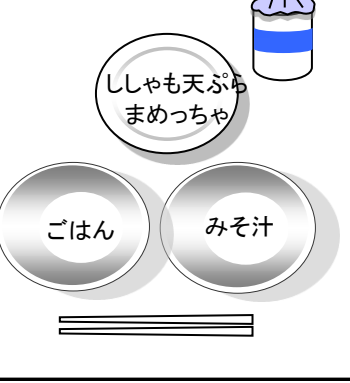


1日 水曜日	 アップルパン ほうれんそうと ウィンナーのソテー ミートボールの トマト煮	ほうれんそうについて	1日(水)
		今日はほうれん草について説明します。ほうれんそうは、今から400年前、中国からつたわってきまし た。日本中どこでみ作られ、春でも、夏でも、1年中たべられます。ほうれんそうは、緑黄色やさいの代 表で、血をつくるはたらきや、おなかの調子をよくしてくれる働き、つかれをとってくれる働きなどがあり ます。今日は、ウィンナーといためています。	
2日 木曜日	 さばのしおやき もやしのごまあえ ごはん じゃがいもの そぼろ煮	もやしについて	2日(木)
		今日はもやしについて説明します。もやし、大豆などのいろいろな豆や大根などの種を水につけて、く らいところで発芽させます。大豆は2日くらいで、芽をだします。もやしは、工場やさいといわれ、工場 で、水と温度を管理して、生産されています。今、燃料となる原油が高いために、もやしの値段もはね あがっています。安くて栄養のあるといわれたもやしですが、社会的な影響のおおい作物です。	
3日 金曜日	 ヨーグルト ズッキーニの ソテー むぎごはん キーマカレー	キーマカレーについて	3日(金)
		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。	

6日 月曜日		ちさんちしゅりゅうかん 地産地消週間について きょう きんようび ちさんちしゅりゅうかん ちさんちしゅりゅう 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作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。	にちげつ 6日(月)
7日 火曜日		きゅうりについて うべし ひがしきわ ちく さいばい 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 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Cもあるので、お肌のお手入れにもつかわれます。今日はきゅうりのぴりからに しています。	にちか 7日(火)
8日 水曜日		アスパラガスについて 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。	にちすい 8日(水)
9日 木曜日		うべさん たい 宇部産鯛について きょう うべし くらだい どうじょう うべし がつ がつ くらだい みずあ 今日は宇部市でとれた黒鯛が給食に登場しています。宇部市では、5月から6月にかけて黒鯛が水揚 げされます。黒鯛は鯛のなかまです。その呼び名のとおり、灰色がかかった色をしています。関西では 「チヌ」とよんでいます。白身の魚で、塩焼きやあげものなどさまざまな調理にむいています。たんぱく 質も多くふくまれるので、からだを作る栄養がたくさんふくまれています。宇部沖でとれた黒鯛です。地 元の恵みに感謝していただきましょう。	にちもく 9日(木)
10日 金曜日		とさ に 土佐煮について 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「うっぱく たけのこ」とよんでいます。今日はその、うっぱ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。あじわいながらいいただきましょう。	にちきん 10日(金)

13日 月曜日		チンジャオロースについて 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、細切りしたぎゅう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、けんこうにすぐすために大切なので、のこさずしっかり食べましょう。	13日(月)
14日 火曜日		あじについて 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。小あじは、そのまま油で揚げ、骨まで食べられますが、成長したあじは、ぜいごという、かたいうろこをとりのぞいて調理をします。今日のあじは、三枚おろしにしたあじに塩こしょうし、片栗粉をつけて油であげています。甘酢につけた野菜をそえていただきます。	14日(火)
15日 水曜日		メロンについて 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。メロンの食べ頃の時期は、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。	15日(水)
16日 木曜日		韓国料理について 今日は韓国料理の登場です。韓国ふう肉じゃがは、お肉をいためるときに、ニンニクやごま油をつかった肉じゃがです。ナムルは韓国料理では有名ですね。ほうれん草やもやしなどをゆでて、さまし、ごま油としょうゆで和えた料理です。今日はさらに、韓国のりもついていきます。韓国のりは、日本ののりとちがいが、のりにごま油をぬり、塩をふりかけてつくります。今日は韓国料理を味わいましょう。	16日(木)
17日 金曜日		鶏肉のマスタード焼きについて 今日は、鶏肉のマスタード焼きについて説明します。マスタードはからしに、酢をまぜたものをいいます。西洋では、肉料理や、ドレッシングなどに使われます。サンドイッチにぬることもあります。今日の鶏肉のマスタード焼きは、マスタードにウスターソースを混ぜて、鶏肉をつけこんでオーブンで焼き上げました。ごはんがすすむ料理です。	17日(金)

20日 月曜日		はっばうさいについて きょう はっばうさい せつめい はっばうさい 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 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、八宝菜と名付けました。八は 「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？	にちげつ 20日(月)
21日 火曜日		あつあげについて きょう はっばうさい せつめい はっばうさい ちゅうごく きゅうてい りょうりにん りょうり 今日は、あつあげについて説明します。あつあげは、豆腐をあぶらであげたものです。あつあげとか生 あげとかいいます。あつあげは、豆腐からつまり、大豆からでできますので、体をつくる働きがありま す。大豆から変身するものに、あぶらあげ、おから、豆乳、がんもどき、などなどたくさんあります。昔の 人は大豆をいろいろな形に変身させて、大事に食べてきたのですね。	にちか 21日(火)
22日 水曜日		ポトフについて 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 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。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、宇部産のものを使用して います。	にちすい 22日(水)
23日 木曜日		キャベツについて きょう はっばうさい せつめい はっばうさい ちゅうごく きゅうてい りょうりにん りょうり 今日はキャベツについて説明します。キャベツは、フランス語で「おおきな頭」という意味のことば「カボ シュ」からきた言葉です。キャベツは世界中でさいばいされています。日本では、夏から秋にかけて は、長野県や群馬県でさいばいされています。キャベツには、ビタミンCが多く含まれ、病気を予防する はたらきがあります。新鮮なキャベツほど、ビタミンCが多くふくまれています。今日はさっぱりしたごま ずいためにしています。	にちもく 23日(木)
24日 金曜日		ビーフンについて きょう はっばうさい せつめい はっばうさい 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 産地や台湾で作られます。ビーフンは春雨とよくまちがえられますが、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。	にちきん 24日(金)

今週の給食 6月 ちょこっと食育 No. 5			
27日 月曜日		れいとうみかんについて	27日(月) にちげつ
		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、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きながらいだきましよう。	
28日 火曜日		はるまきについて	28日(火) にちか
		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、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も食べられています。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、たけのこなどの野菜がはいっています。	
29日 水曜日		ラタイユについて	29日(水) にちすい
		ラタイユは、フランスの南の地域で食べられる料理です。トマトが使っているので、イタリアの料理とおもわれがちですが、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。	
30日 木曜日		まめっちゃについて	30日(木) にちもく
		今日はまめっちゃについて説明します。まめっちゃは、みた感じ、豆にみどりいろのものがついていておもいます。大豆をいって、小野茶とさとうをからめて作りました。宇部市の小野でとれたお茶を粉にしています。私たちのちかくでとれた食べ物をつかうことは、同じ空気や水をつかっていることになるので、体にとてもよいですね。	