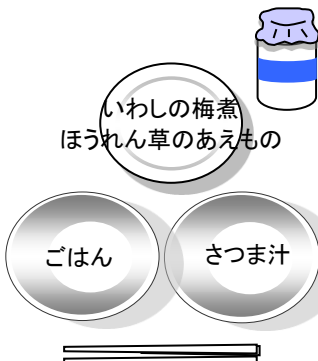
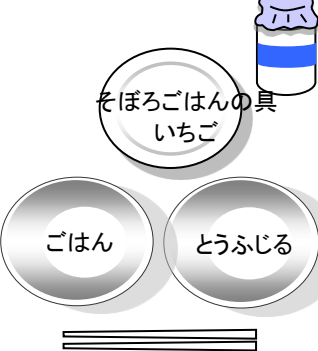
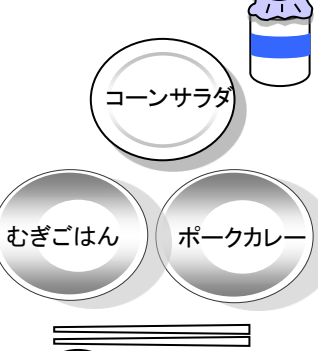
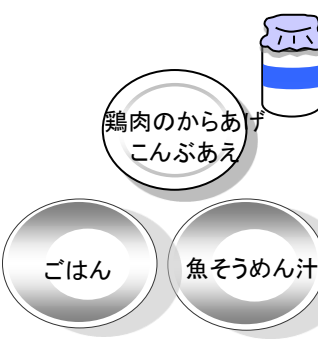
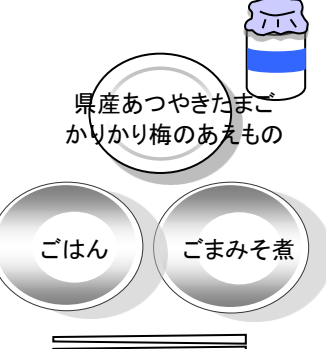
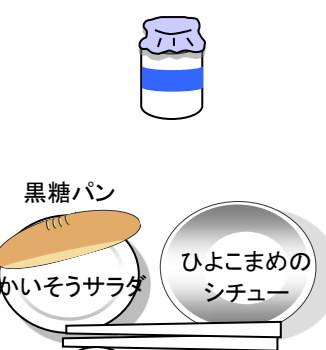
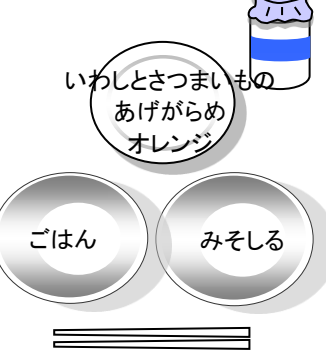
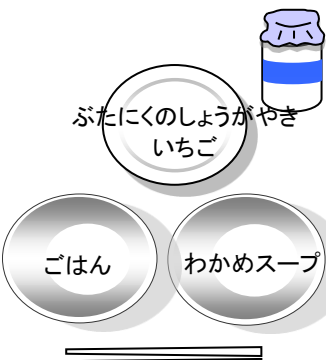
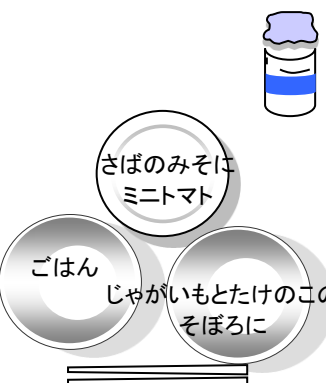
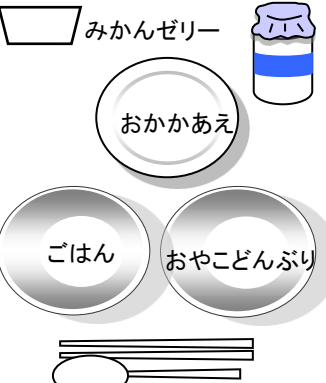
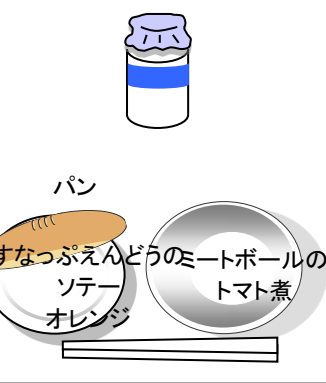
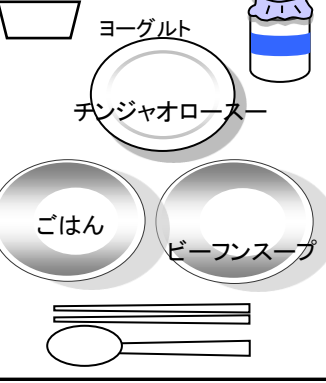


11日 月曜日		きゅうしょく 給食スタート 11日(月) きょう きゅうしょく じつ て あら ごぜんちゅう せいかつ もの 今日から給食の始まりです。みなさんは手をきれいに洗いましたか？午前中の生活でいろいろな物をさわって、きれいにみえても、実は細菌やウィルスがついている場合があります。汚れたまま食事すると、細菌やウィルスが体の中に入り、病気になってしまうおそれがあります。食事の前の手洗いはとても大切です。水 洗いでは汚れが落ちないですが、石けんで洗うことで落ちます。汚れがのこりやすいところはどこでしょう？指先、つめのまわり、指のあいだ、てくびによごれが残ります。ていねいにあらいましょう。	
12日 火曜日		ごはんについて 12日(火) きょう は ごはん について せつめい します。きゅうしょく しゅうかん すいようび のぞ ひ 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いきます。ごはんは、のう からだうご ます。しっかり食べてエネルギーを補給しましょう。	
13日 水曜日		おいわいクレープ 13日(水) きょう ねんせい にゅうがく しんきゅう 今日は、1年生の入学と、進級のおいわ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ことも、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、マナーを守って食事をしましょう。	
14日 木曜日		ポークカレーについて 14日(木) きょう は ポークカレー について せつめい します。ポークというのは、えいご で豚肉のことです。カレーに入れるざいりょう によって、カレーの呼び名もさまざまです。たとえば、牛肉をいれると、ビーフカレー。とりをいれると、チキンカレー、えびやいかなどの魚介類をいれると、シーフードカレーなどとよばれます。今日のカレーは、ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、えだまめなどをいれています。むぎごはんと一緒にいただきます。	
15日 金曜日		魚そうめん汁について 15日(金) きょう うお じる せつめい します。うお 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えて、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。	

18日 月曜日	 さばの塩焼き きりぼしだいこんの はりはりいため ごはん 豚汁	さばについて 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。	18日(月)
19日 火曜日	 県産あつやきたまご かりかり梅のあえもの ごはん ごまみそ煮	ごまみそについて 今日はごまみそについて説明します。ごまみそには、どんな材料がつかわれているでしょう。じゃがいもやこんにゃく、ごまなどの主にエネルギーをつくり出すもの、ちくわ、ひらてん、とりく、みそなどの主に体をつくるもの、たけのこや、にんじん、さやいんげんなどの体の調子をととのえるものが栄養バランスよくふくまれています。のこさず食べて健康にすごしましょう。	19日(火)
20日 水曜日	 黒糖パン かいそうサラダ ひよこまめのシチュー	ひよこまめについて 今日はひよこまめについて説明します。ひよこまめは、くちばしのような部分が、ひよこの頭ににていることから、ひよこまめとよべれます。ひよこ豆は、アメリカやメキシコ産が多いです。ほくほくした食感がくりににていることから、くりまめとよべれます。大豆やお肉とおなじくらいあ、体をつくるたんぱく質が多くふくまれていることや、おなかの調子をよくするしょくもつせんいが多くふくまれています。どれか、ひよこまめかさがしながらたべてみましょう。	20日(水)
21日 木曜日	 いわしとさつまいもの あげがらめ オレンジ ごはん みそしる	いわしについて 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めてあります。	21日(木)
22日 金曜日	 ぶたにくのしょうがやき いちご ごはん わかめスープ	わかめについて 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年間をとおしてた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くきざんだわかめがたくさん食べられています。今日のスープはわかめの入ったスープです。	22日(金)

25日 月曜日		たけのこについて 25日(月) 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、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。今日は煮物にしました。旬をいただきましょう。	
26日 火曜日		おやかどんぶりについて 26日(火) 今日の親子丼は、鶏肉と卵の丼です。丼にもさまざまで、豚肉と卵で他人丼、鮭といくらで海鮮親子丼などあります。親子丼は、東京の日本橋の鶏肉専門店の「山田とく」さんが、作ったのがはじまりです。割り下に鶏肉を入れて煮込みたまごでとじます。給食では、野菜をたくさん使ってます。鶏肉もたまごも山口県産のものを使用しています。ごはんにかけていただきましょう。	
27日 水曜日		スナッペンについて 27日(水) 今が旬の「すなっぺえんどう」の登場です。今日のすなっぺえんどうは、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。すなっぺ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、すなっぺえんどうです。自然の恵みに感謝しながら残さずいただきましょう。	
28日 木曜日		チンジャオロースーについて 28日(木) 今日はチンジャオロースーについて説明します。チンジャオロースー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ー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ーがあります。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ーです。	