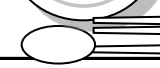
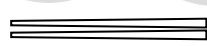
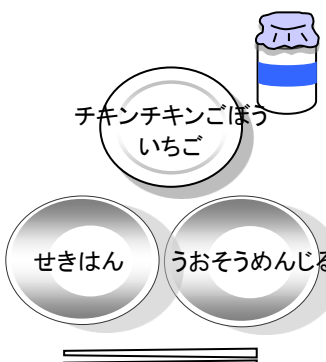
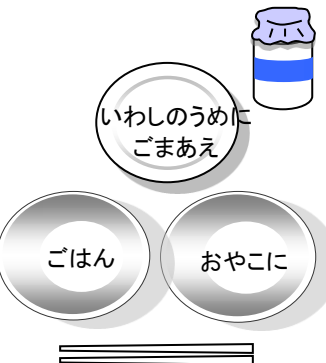
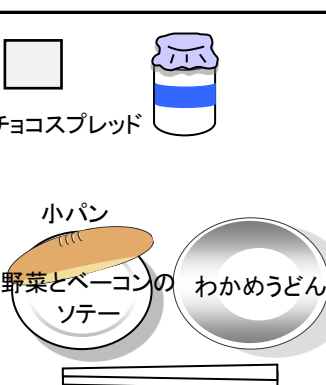
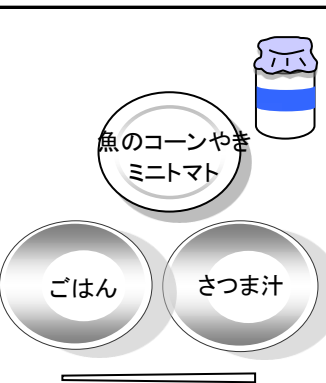
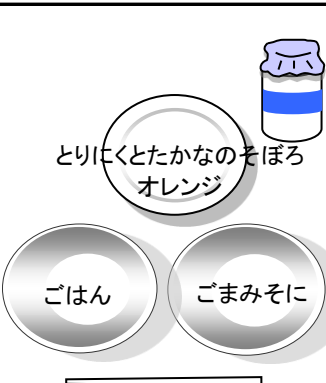
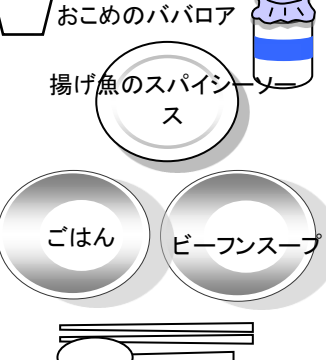
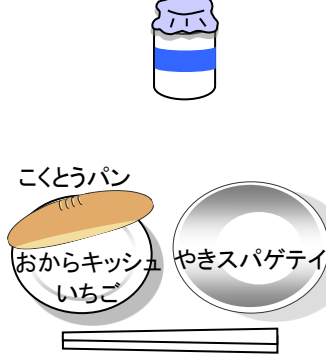
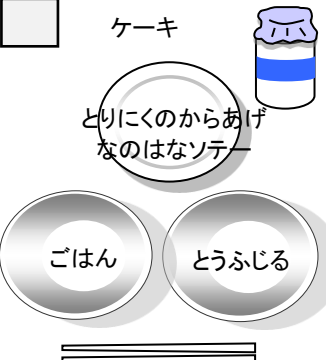
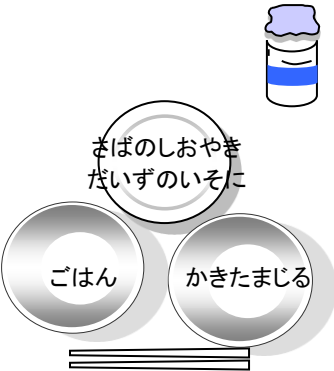
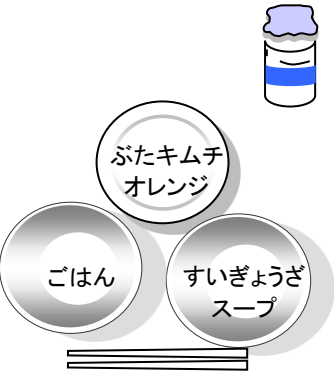
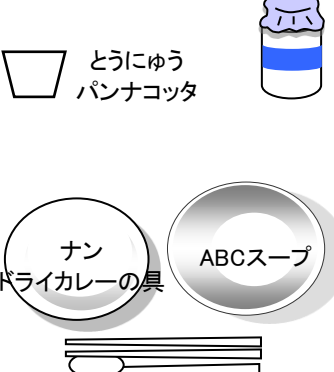


今週の給食 3月 ちょこっと食育 No. 1		
1日 水曜日	メルメークココア  アップルパン  コーンサラダ  クリームシチュー  	クリームシチューについて 1日(水)
		今日はクリームシチューについて説明します。今日のシチューのホワイトルウは給食室のてづくりです。バターをとかして、小麦粉をいれていただきます。牛乳をすこしづついれて、ルウをつくります。てづくりのよさは、材料をちょうせつできて、塩分量などを少なめにできることです。みなさんの家ではどうですか？家でもつくってみるといいですね。
2日 木曜日	かいそうサラダ  むぎごはん  チキンカレー  	かいそうサラダについて 2日(木)
		今日は、かいそうサラダについて説明します。今日のかいそうは、わかめ、こんぶ、とさかのりなどの海でとれる海藻をミックスしたものです。海藻は、エネルギーはすくないですが、日本人に不足しがちな食物せんいが多くふくれまれるのが特徴です。食物繊維は、おなかの中の老廃物を外にかきだしてくれる働きがあります。おなかの調子をよくしてくれる働きがあります。今日はキャベツ、にんじん、きゅうりと合わせてサラダにしています。もりもり食べましょう。
3日 金曜日	ひなあられ  ごもくずしの具あぶりやきチキン  ごはん  すまし汁  	ひなまつりについて 3日(金)
		3月3日はひなまつり、桃の節句ともいわれます。桃の節句は、もともと身をきよめる行事でしたが、江戸時代に、女性の成長を祝う女の子の節句としてひな人形をかざるようになりました。桃の節句の行事食は、ちらしずし、ハマグリのはきり物、ひしもちや桜餅です。ちらしずしには、縁起がよいとされるえびやれんこんなどが使われます。また、季節の菜の花なども使われます。はまぐりの貝殻はたった1つの貝殻としか合わないことから、良縁にめぐまれるように食べられます。今日は、ひなまつりにちなんだ行事食です。具をいれて、ごもくずしにしてみましょう。

6日 月曜日		いちごについて	6日(月)
		いちごという字は、草かんむりに母と書きます。母はどどん子が増えるという意味で、「いちご」という字はどどん子が増えてはびこる草をあらわしています。いちごは、芽から芽と子を増やすことができます。いちごの主な産地は、栃木、福岡、静岡、愛知、佐賀、熊本、長崎です。かつては、春にたべる果物でしたが、今では、年間をととして、出回っています。	
7日 火曜日		ほうれんそうについて	7日(火)
		今日は、ごまあえの中のほうれんそうについて説明します。ほうれんそうは、今から400年前に、中国から伝わりました。日本中でどこでも作られ、春でも夏でも1年中たべられます。ほうれんそうは、ふくまれる成分から、貧血や便秘の改善、疲労回復、風邪予防など多くの効果が期待されています。動脈硬化や脳卒中、心臓病などの生活習慣の予防にも役立ちます。苦手の人も多いと思いますが、健康のために残さずいただきましょう。	
8日 水曜日		わかめについて	8日(水)
		今日は、わかめうどんのわかめについて説明します。わかめの旬は春です。わかめがとれる時期は、だいたい2月から5月です。わかめは日本でよくとれる海藻で、日本人にとって、わかめが海藻の中でもっとも身近なたべものとなっています。特に、山口県は海にかこまれており、わかめがたくさんとれます。山口県の郷土料理の中に、わかめむすびがあるほどです。今日は、うどんにはいった、わかめうどんです。	
9日 木曜日		ミニトマトについて	9日(木)
		今日はミニトマトについて説明します。ミニトマトは、宇部市の東岐波の正司農園でとれました。トマトには、ビタミンAやビタミンCが多く含まれます。肉や油の消化を助けるビタミンや血管をじょうぶにするビタミンもあります。西洋には、「トマトのすきな家には医者はいらない」ということわざがあるくらい、病気を予防する栄養がたくさんふくまれています。	
10日 金曜日		ごまみそについて	10日(金)
		今日はごまみそ煮について説明します。ごまみそ煮にはどんな材料が入っているでしょう？とりにく、ちくわ、ひらてん、うずらたまごなど主に体をつくる食品、じゃがいも、こんにやくなどの主にエネルギーとなる食品、たけのこ、にんじんなどの主に体の調子をととのえる食品の栄養のバランスのよい料理です。ごまみそを食べるだけでも、栄養のバランスがとれてきますね。それらの材料にしろみそ、ごま、しょうゆなどの調味料をあわせています。	

13日 月曜日	さんまのみぞれに きりぼしだいこんの はりはりいため 	きりぼしだいこんについて きょう き ぼ だいこん せつめい き ぼ だいこん しゅうかく だいこん かんそう 今日は切り干し大根のナムル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、骨をつくるのに必要 な栄養です。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、甘酢でいためています。 食感がいいです。よくかんでいただきます。	にちげつ 13日(月)
14日 火曜日	おこめのババロア 	あ 揚げさかなのスパイスソース きょう あ さかな せつめい きょう あ さかな 今日は揚げ魚のスパイスソースについて説明します。今日のおさかなは、ホキという名前の白身の 魚です。油であげてスパイスソースでからめています。スパイスソースですが、にんにく、ケチャッ プ、砂糖、酢、ウスターソースにカレー粉をまぜあわせています。カレー粉のパンチがきいてスパイ シーさがでていると思います。ごはんがすすむおかずです。	にちか 14日(火)
15日 水曜日	こくとうパン 	おからキッシュについて きょう おから せつめい きょう おから 今日は、おからキッシュについて説明します。キッシュというとフランス料理です。パイ生地にゆでた野 菜と卵、牛乳、生クリームなどをまぜあわせて、チーズをふりかけて焼き上げる料理です。給食では、 かわりキッシュです。おからをたっぷりといれてつくっています。おからは大豆が返信したのですが、 食物繊維がとて多く含まれています。おなかの調子をよくする働きがあり、ヘルシーです。	にちすい 15日(水)
16日 木曜日	ケーキ 	せきはんについて せきはん むかし けっこんしきそつぎょうしきゅうかくしき いわ せき せきはん ぎょうじよく だ せきはん 赤飯は昔から、結婚式や卒業式、入学式などお祝いの席に赤飯が行事食として出されます。赤飯は、 もち米にあずきの煮汁で赤い色をつけて蒸してつくりま。昔から、赤い色には悪いものをとりのぞく力 があるとされています。もともとは、お米 自体が赤い、赤米を 神様にお供えする習慣があつたことか ら、赤飯が作られるようになったといわれています。6年生の卒業をお祝いして、今日は赤飯をたきま した。	にちもく 16日(木)
17日 金曜日	卒業式		

今週の給食 3月 ちょこっと食育 No. 4			
20日 月曜日		だいずについて	20日(月)
		今日はだいずについて説明します。大豆ははたけの肉とよばれるくらい、からだを作るたんぱく質がたくさんふくまれています。さらに、ほねをじょうぶにするはたらきもあります。今日のだいずは、山口県産だいずです。大豆からへんしんした、豆腐は、いつも、山口県産だいずをつかっています。今日はひじきと一緒にたいています。	
22日 火曜日	春分の日		
22日 水曜日		キムチについて	22日(水)
		今日はキムチについて説明します。キムチは韓国の漬物です。韓国の家庭でつくられるキムチは、からいもの、からくないものと家庭によって味やからさに違いがあります。つける材料も、だいこん、きゅうり、かぶ、はくさいなどありますが、魚介類をいれたキムチもあります。その土地でとれる材料をつかい、韓国の家庭で昔からつくられてきました。日本でいう郷土料理のようなものですね。今日はぶたにくと野菜と一緒にいためています。すこしからいキムチをつかっています。	
23日 木曜日		ドライカレーについて	23日(木)
		今日はドライカレーについて説明します。ドライカレーは、牛肉と豚肉のひき肉と大豆から作られた大豆ミート、みじんきりにしたたまねぎ、にんじん、パセリなどが入っています。カレー味にしあがっていますが、水をいれることなくつくるので、ドライカレーといわれます。今日はナンと一緒にいただきます。	