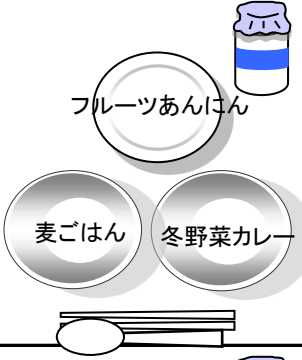
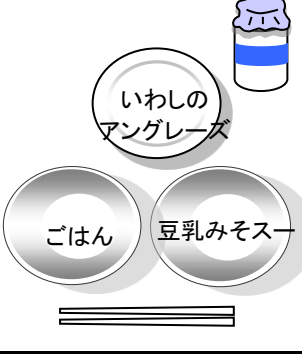
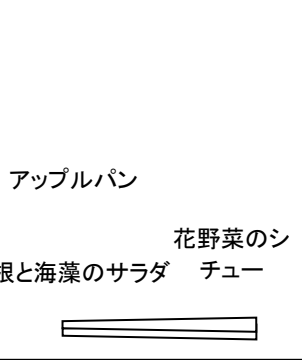
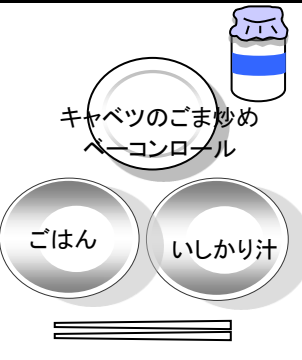
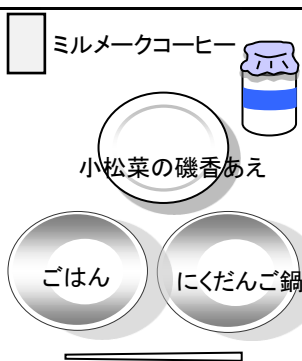


今週の給食 12月 ちょこっと食育 No. 1		
3日 月曜日		ふゆやさい 冬野菜(かぶ)について にちげつ 3日(月) かぶは、日本で最も古い野菜の1つで春の七草の「なずな」としてもあげられ、昔から1月の七草がゆに使われます。かぶは、大根と同じ、ジアスターゼという消化酵素を含んでいるので、食べ物の消化を助け、腸の働きをよくしてくれます。かぶのように土のなかでそだつ根菜類は、体を温める働きがあります。大きく切って煮込むと、寒い時期に体の中からぽかぽか温まります。かぶの葉には、ビタミンやカルシウムが多く含まれるので、葉も根も全部食べられる優れた野菜です。
4日 火曜日		いわしについて にちか 4日(火) 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、血液をさらさらに私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。
5日 水曜日		はなやさい 花野菜について にちすい 5日(水) 花野菜のシチューには、カリフラワー、ブロッコリー、はなっこりーなどの花野菜がはいっています。花野菜というのは、花の部分を食べる野菜のことです。野菜は、根や葉、花、茎、実などがあります。人参や大根は根っこ野菜、キャベツや白菜は葉野菜、ジャガイモは茎の部分を食べる野菜、トマトやキュウリなどは実の部分を食べます。花野菜は、花の部分を食べますが、ビタミンやカルシウムが多くふくまれるのが特徴です。また、やわらかいのでさっとゆでて、サラダにしたり、シチューなどの煮込みものに最後にいれます。
6日 木曜日		いしかりる 石狩汁について にちもく 6日(木) 石狩汁は北海道の郷土料理の1つです。北海道にある石狩川を産卵のためにのぼってくる鮭と野菜を煮た味噌仕立てのお汁です。鮭にはビタミンDが多く含まれます。この栄養は、カルシウムの吸収を高め、骨粗鬆症予防によい食品dです。鮭は色が赤色ですが、実は白身の魚です。赤色はアスタキサンチンとよばれる色素で、かになどの甲殻類に多く含まれます。鮭はかになどの甲殻類をえさにしているので身が赤い訳です。
7日 金曜日		いしあ 磯香あえについて にちきん 7日(金) 今日は磯香あえについて説明します。磯香あえというのは、磯の香のする料理のことをいいます。今日の料理には、のりが入った磯香あえです。磯の香がしませんか？のりは、山口県でとれたのりです。宇部市でも、岬や藤曲りでのりの養殖がさかに行われています。今日の磯香あえには、こまつな、キャベツ、にんじんなどの野菜を入れてのりとあえています。

