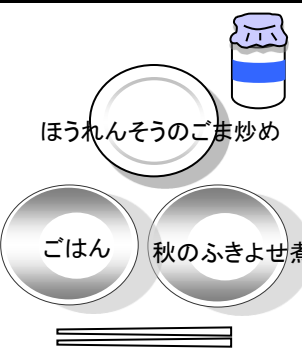
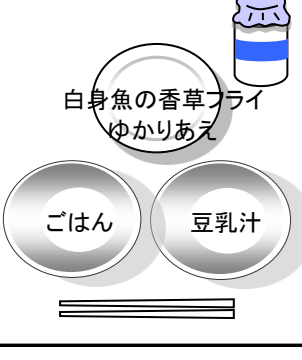
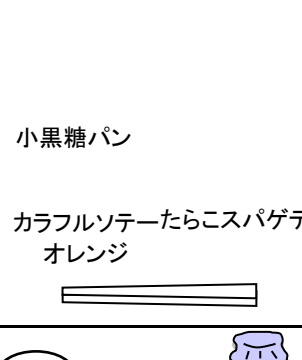
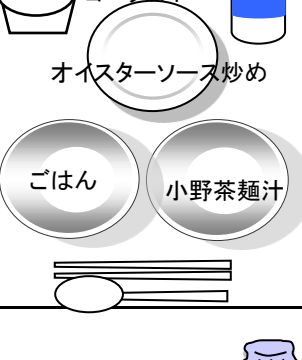


今週の給食 10月 ちょこっと食育 No. 3		
15日 月曜日		あき に 秋のふきよせ煮について 15日(月) きょう きゅうしょく あき ふ よ に 今日の給食は秋が旬の食べ物がたくさん登場しています。秋の吹き寄せ煮の中にはどんなあき た もの み 秋の食べ物を見つめましたか？くり、れんこん、しいたけ、さといも、ごぼうを見つめましたか？その中で、今日はくりについて説明します。くりは、約2000年前から地球上にあったといわれます。人が米やイモ、小麦粉を作り出すまでは大事な主食でした。食べるとほんのり甘味があり、でんぷんが多いので熱や力のもとになります。くりには、ビタミンCも多くふくまれますが、皮ごと加熱すると、皮が厚いため、ビタミンCがこわれにくい特徴があります。
		せかいしよくりょう 世界食糧デーについて 16日(火) 10月16日は、国際連合が制定した「世界食料デー」で、世界の食料について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、7億9500万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、それを無駄にしているのが日本です。日本では、1年間に消費される食料8339万トンのうち、2797万トンが捨てられています。その中には、食べ残しや賞味期限切れなど、まだ食べられるはずのものが632万トン含まれます。世界食料デーをきっかけに、私たちが毎日食べているものはどこからきているのか考え、作ってくれた人に感謝し、世界中のみんなが食べられるような世界にするには何ができるか考えてみましょう。
16日 火曜日		やさい 野菜について 17日(水) まいにち やさい きょう きゅうしょく やさい 毎日しっかり野菜をとっていますか？今日の給食の野菜は、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、ほうれんそう、とうもろこしです。野菜には、体に必要なビタミン、無機質、食物繊維がたっぷり含まれており、体の調子を整えてくれます。1日に必要な野菜の量は、1日350g以上です。生で刻んだ野菜、手のひら3杯の量になります。1皿の野菜を70gとすると、1日に5皿分になります。給食では、1～2皿分の野菜をとることができます。残りの3～4皿は、家庭でしっかり食べましょう。
		おの ちやめん 小野茶麵について 18日(木) きょう おの ちやめん せつめい おの ちやめん おの ちや ふんまつ こむぎこ つく めん う 今日は小野茶麵について説明します。小野茶麵は、小野茶の粉末と小麦粉をねって作った麵です。宇部市の小野地区では、小野茶の生産がさかんです。100ヘクタールの大きな茶畑でお茶を生産しています。冬に濃い霧に覆われるこの地域では、お茶の栽培に適しているため、昔から栽培されています。茶畑に行くと、大きな扇風機のようなものが設置してあります。これは、ぼうそうファンとよばれ、お茶に霜がつくのを防ぐ機械です。新茶が伸びる4月は、まだまだ朝夕冷え込み、霜がおりると、芽がやけてしまい、お茶が収穫できなくなります。そこで、上空の温かい空気を送り込んで、霜がつかないようにしているのです。
17日 水曜日		ビーフンについて 19日(金) ビーフンは何からできているかわかりますか？ビーフンはお米の粉から作られる麵です。中国料理の素材にかかせないもので、もともと余ったお米を粉にして長期保存ができるように作られたものです。ビーフンは中国語で「ミーフェン」といいます。春雨によくまちがえられますが、春雨の原料はじゃがいもです。ビーフンは体をうごかす力や熱のもとになるでんぷんがたくさんふくまれます。
18日 木曜日		
19日 金曜日	