

<p>14日 月曜日</p>		<p>きりぼしだいこんについて</p> <p>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 今日は切り干し大根のカレーいために説明します。切り干し大根は、収穫した大根を ほして かんそう たいよう ひかり えていようそ ふ 乾燥させたものです。太陽の光にあてることで、ビタミンDという栄養素が増えます。こ れは、ほね ひつよう えいよう き ぼ だいこん ちようき ぼぞん かんが 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、すいぶん いた 水分をきいて、炒めたり、ゆでたりして つか ぎょう やさい あじ た 使います。今日は、野菜といため、カレー味にして食べやすくしています。</p>
<p>15日 火曜日</p>		<p>けんきん 県産なっとうについて</p> <p>なっとう げんりよう だいず しつ おうさま ぎゅうにくま りよう しつ しつ 納豆の原料である大豆は「たんぱく質の王様」で、牛肉に負けない量のたんぱく質と脂質が あるので、畑の肉と呼ばれています。大豆が納豆になると、さらに栄養が増えます。ビタミン B2という栄養が5倍以上に増えます。それは、だいず なっとう か えいよう ふ 大豆が納豆になると、さらに栄養が増えます。大豆が納豆になると、納豆菌がピタミ ンB2を増やします。このビタミンB2は、からだ げんき 体のつかれをとって、元気にしてくれます。納豆は栄養 たっぷりで、げんき きょう やまぐちけん さんだいず しよう つく なっとう たっぷり、元気のもとになります。今日は、山口県産の大豆を使用して作られた納豆です。</p>
<p>16日 水曜日</p>		<p>ころころソー</p> <p>きょう せつめい 今日はころころソーについて説明します。ころころソーにはどんな材料がはいっているで しょう？3つあります。とうもろこし、えだまめ、ウィンナーの3つです。どれも小さくころころした かたち ちい 形になっているので「ころころソー」と名付けました。はしでじょうずにつまんで食べてみま しょう。</p>
<p>17日 木曜日</p>		<p>とうふ マーボー豆腐について</p> <p>マーボー豆腐は、中国料理の1つです。中国の四川省というところに、マーという名前のおば あさんが住んでいました。ある日、友人が豚肉をもってきてくれました。そこで、マーおばあ さんが、いえ とうふ とうがらし い つく りようり 家にあつた豆腐や唐辛子みそを入れて作りました。その料理がたいそうおいしかった ことから、マーおばあさんが作った料理なので、マーボー豆腐と名付けられたのです。四川 料理といえば、辛い料理で有名ですが、給食は食べやすくなっています。</p>
<p>18日 金曜日</p>		<p>ピースごはんについて</p> <p>いま ねん た て 今は1年じゅう、食べたいものを手にいれることができるようになりました。しかし、食べ物に は、それぞれのちいき そだ ちいき 地域でよく育ち、たくさんとれる地域があります。それぞれのたべものいちば よくとれて、おいしくなった時期をたべものの「旬」といいます。今日の給食はグリーンピースを つかってピースごはんにしました。なま いま じき た 生のものは今の時期しか食べられません。香りも味もいち だんとおいしい旬の野菜をあじわってたべましょう。</p>





—