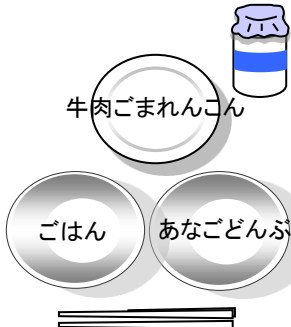
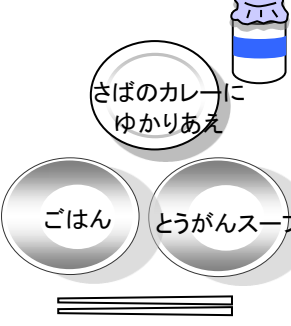
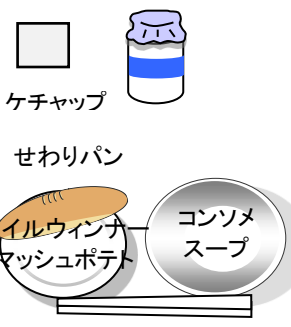
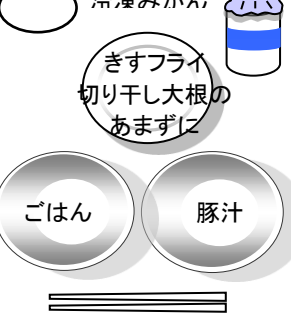
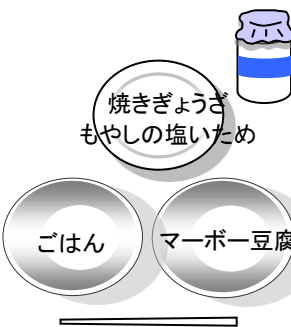


9日 月曜日		あなごについて あなごは、1年中あまり味がかわりませんが、旬は夏です。うなぎに比べると、脂肪分が少なく、あっさりとしています。あなごはぬめりがありますから、調理をするときに、このぬめりをとりのぞいて料理します。あなごは白身の魚ですが、たんぱく質を多くふくみます。また、病気をよぼうしたり、がん予防にもよい食品です。今日は井になっています。あなごをさがしながら食べましょう。
10日 火曜日		とうがんについて 今日は、とうがんについて説明します。とうがんは、大きな楕円形をした野菜です。とうがんは、冬に瓜とかきます。とうがんは夏が旬の野菜ですが、涼しいところにおいておくと、冬まで保存できることから、この名前がつけました。厚いみどりの皮に覆われ、皮をむくと、白い実がでてきます。とうがんは、あっさりしているので、煮物、汁物、すのもの、など様々な料理にむいています。今日はエビボールや野菜と一緒に汁物にしています。
11日 水曜日		セルフドッグについて 今日は、自分でつくるセルフドッグの日です。背割りパンにマッシュポテトを入れ、ウィンナーをいれ、ケチャップをかけていただきます。上手にはさむことができましたか？じゃがいもは、宇部産のじゃがいもをマッシュポテトにしました。ウィンナーは、周南市の鹿野のウィンナーをゆでています。地元の恵みに感謝しながらおいしくいただきます。
12日 木曜日		きすについて 今日のフライのお魚「きす」といいます。きすの旬は6月から7月が脂がのっておいしいです。きすは、白身の魚で、体をつくるたんぱく質が多く含まれています。きすには、大きくわけて、しろぎすとおおぎすがあります。しろぎすがおいしいです。きすは天ぷらにしてよく食べられます。あっさりしたきすが揚げ物によくあいます。給食では、フライにしています。
13日 金曜日		マーボー豆腐について マーボー豆腐は中国の料理です。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たので、家にあった豆腐やとうがらしみそを入れて作りました。その料理がとてもおいしかったことから、マーおばあさんが作った豆腐料理なので、マーボー豆腐となづけられました。四川料理というのは、とても辛い料理ですが、給食では、食べやすいように辛くないように作ります。

