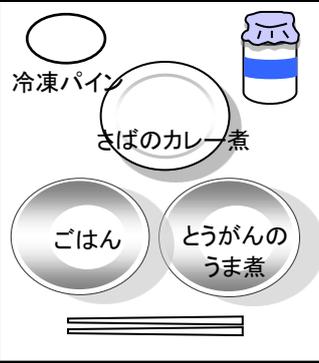
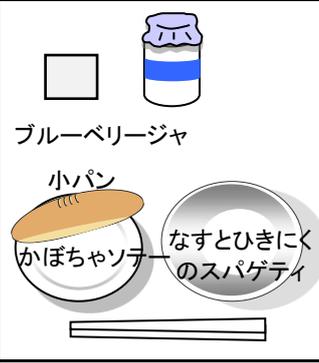
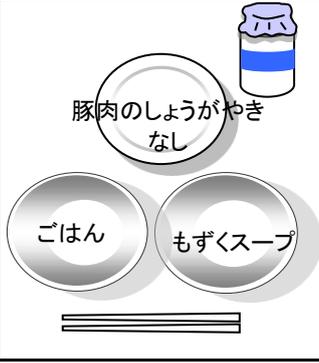
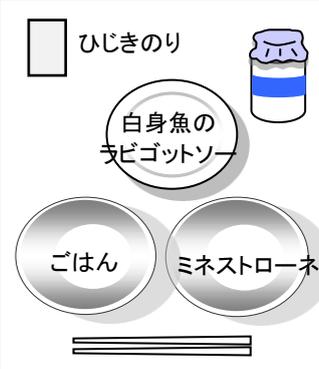


<p>10日 月曜日</p>	 <p>和風おろしハンバーグ ごはん なすのみそ汁</p>	<p>ハンバーグについて 10日(月)</p> <p>今日はハンバーグについて説明します。ハンバーグはアメリカの料理と思いがちですが、実はドイツです。昔、ドイツの人がモンゴルという国を訪れました。モンゴルでは、お肉を刻んで食べていました。ドイツの船乗りが、その刻んだ肉を持ち帰ったのが、ドイツのハンブルグという港でした。ハンブルグの港で、ドイツの人たちは、持ち帰った刻み肉を焼いて食べました。ハンブルグからハンバーグという名前がつけました。このハンバーグがアメリカに伝わり、パンにはさんで食べる店ができ、今では世界中で食べられるようになりました。</p>
<p>11日 火曜日</p>	 <p>冷凍パイ さばのカレー煮 ごはん とうがんのうま煮</p>	<p>とうがんについて 11日(火)</p> <p>今日は、とうがんについて説明します。とうがんは、冬に瓜という字を書きます。夏にとれる野菜ですが、涼しいところにおいておくと、冬までおけるので、このようによばれます。形は、ラグビーボールのような楕円形をしています。ぶあつい皮をむいて中の白い部分を使います。温食の中のとうがんを見つけれませんか？とうがんは、カリウムという栄養を多く含み、余分な塩分を体の外にだしてくれ、体の中を調節してくれます。</p>
<p>12日 水曜日</p>	 <p>ブルーベリージャム 小パン かぼちゃソテー なすとひき肉のスパゲティ</p>	<p>まぐらなすについて 12日(水)</p> <p>今日は、なすびについて説明します。今日のなすびは、宇部市の万倉なすびです。万倉なすは、宇部市の楠地区で作られています。万倉なすは、「たいせいなす」という品種です。特徴は、皮がぴかぴかで、弾力があり、中身がやわらかいことです。なすを作るために、保水力のある土づくりと水をきらさないように農家の方が工夫されています。万倉なすは、6月末から10月くらいまで生産されています。宇部産のなすを味わっていただきましょう。</p>
<p>13日 木曜日</p>	 <p>豚肉のしょうが焼き なし ごはん もずくスープ</p>	<p>なしについて 13日(木)</p> <p>今日は、なしについて説明します。なしは、今が旬のくだものです。なしには、水分を多く、のどのかわいた時や熱があるときなどにとても効果的です。また、なしの実はざらざらした感じがあります。これは、食物繊維が多く、便秘解消によいとされます。なしの皮が茶色っぽいものを、赤なし、緑色のものを、青なしとよびます。赤なしの代表に、幸水や豊水があります。青なしの代表に「二十世紀なし」があります。今日はどちらだと思いますか？二十世紀なしです。</p>
<p>14日 金曜日</p>	 <p>ひじきのり 白身魚のラビゴットソース ごはん ミネストローネ</p>	<p>ラビゴットソースについて 14日(金)</p> <p>今日は、ラビゴットソースについて説明します。ラビゴットソースはフランス料理の1つです。「元気をださせる」という意味があります。みじん切りにした野菜に、酢や、オリーブオイル、塩などをいれて作ります。これを油であげた魚にかけて食べられます。給食では、トマトやパプリカなどの野菜をみじん切りにして、ソースと合わせ、ホキにかけていただきます。</p>

