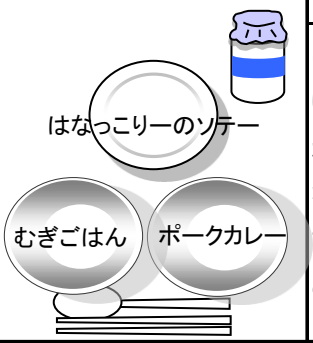
今週の給食　２月　ちょこっと食育　Ｎｏ．２

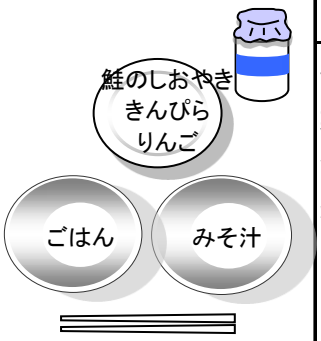
４日　月曜日



はなっこりーについて

はなっこりーは、花野菜です。野菜には、根の部分をたべる野菜、茎の部分を食べるやさい、実の部分を食べる野菜などさまざまです。はなっこりーは、収穫が遅れると、黄色の花がさくように、花の部分をたべます。花の部分を食べる野菜には、ブロッコリーやカリフラワーなどもあります。はなっこりーは、ブロッコリーと中国野菜のサイシンをかけあわせて作られました。山口県の農業試験場でつくられた、山口県のオリジナル野菜です。免疫力をたかめ、病気を予防するはたらきがあります。

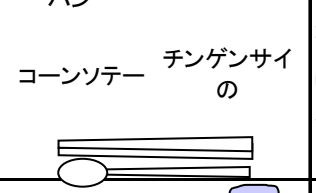
５日　火曜日



今日の給食メニューについて

今日の給食メニューは、琴芝小学校の６年生が考えました。今日の給食のテーマは「１汁二菜の愛されごはん」です。ごはんを主食とし、みそ汁と主菜1品、副菜1品のメニューにフルーツのりんごがついています。和食の定番ですが、みなさんからも食べたいとおもわれるようなメニューにしあがりました。のこさず感謝していただきましょう。

６日　水曜日



チンゲンサイについて

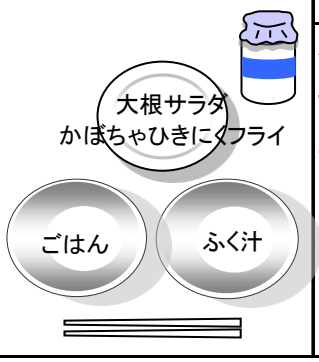
私たちが食べている野菜のうち、中国から伝えられた野菜は多くあります。その中で、チンゲンサイは日本にやってきてまだあまり年月がたっていませんが、日本人に1番なじみやすい野菜です。それは、苦みなども少なく、食べやすいこと、また、炒め物やスープ、煮込み料理など、いろいろな料理にむいて使いやすいという特徴があるからです。ほうれん草と同じように血を増やす働きやかぜを予防する働きがあります。しっかりとって、かぜに負けない体をつくりましょう。

７日　木曜日

いちごについて

12月から3月に市場にでまわる、いちごは、主にハウスいちごです。いちごの本来の旬は、4月から6月です。いちごには、豊富なビタミンCとカリウムを含み、1日に5粒から6粒食べると、1日に必要なビタミンCがとれます。いちごは、新しさが命のフルーツです。買ってきたら早めに食べるようにしましょう。へたの部分からビタミンCがとけでるので、洗ってからへたをとり、すぐに食べるようにしましょう。

８日　金曜日



ふくについて

今日は2月9日、「ふくの日」です。ふぐといえば、下関の彦島のはえどまり市場が有名です。日本全国の80%がここで水揚げされます。山口県ではふぐのことを「ふく」といいます。これは、「福がくるように」という縁起をかついでいるからです。その昔、ふぐは朝鮮出兵の時に兵士がおなかをこわしたことから、豊臣秀吉がふぐを食べることを禁じました。それから、明治時代になり、伊藤博文がふぐをたべ、ご禁制がとかれたということです。ふぐは、毒をもつので、免許をもっている人でないと、調理ができません。今日は、そのようなふぐを「ふぐ汁」にしています。体の中からあたたまりましょう。