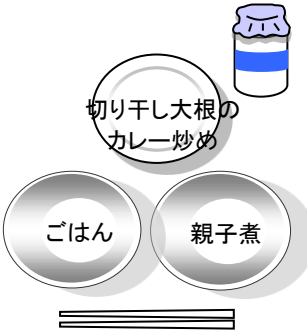
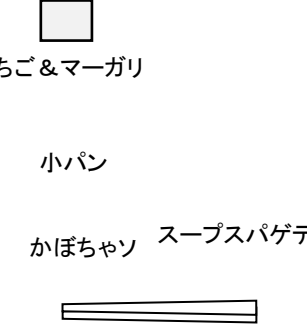
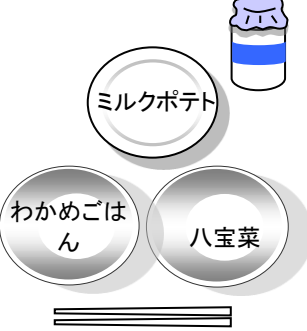
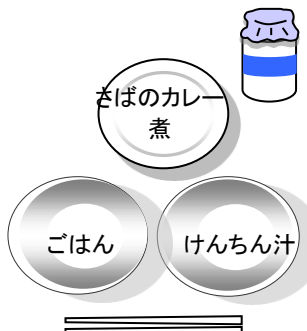


今週の給食 2月 ちょこっと食育 No. 3		
11日 月曜日		
12日 火曜日		だいこん 大根について 日本では1番とれる野菜は何だと思いますか？それは、大根です。では、大根が日本で1番とれるのはどこだと思いますか？北海道です。山口県では、大根は冬にたくさんとれますが、北海道では夏にたくさんとれます。大根は、葉に近いほど甘く、先に行くほど辛くなります。葉に近いところは、大根おろしやサラダに、先の辛いところは味噌汁や切り干し大根にするとおいしく食べられます。春の七草のすずしろはだいこんのことをいいます。今でも人気のある野菜ですが、昔から大切な野菜として食べられていました。
13日 水曜日		かぼちゃについて かぼちゃは、アメリカ生まれの野菜で、日本には、今から400年くらい前にカンボジアという国から伝わりました。カンボジアから、かぼちゃという名前がついたのです。かぼちゃは、夏が旬ですが、長期の保存が可能な野菜です。昔は、冬場に緑黄色野菜がすくなかったため、保存のきくかぼちゃから栄養素を補給し、健康な体で冬をのりきろうとしたのです。かぼちゃは、ひふやのどの粘膜を強くし、かぜをひきにくしてくれます。
14日 木曜日		ミルクポテト ミルクポテトはさつまいもからできています。さつまいもを四角い形に角切りします。そして、油で素揚げをします。砂糖水を煮詰めてつくった、蜜にからめて、最後に脱脂粉乳をまぶしてあげています。大学いもとは、ひと味ががったさつまいもを楽しむことができます。家庭でも簡単にできるので、やってみましょう。
15日 金曜日		さばについて さばのように、背の部分が青い魚を青魚といいます。いわしやさんまも同じ青魚のなかまです。青魚に含まれるあぶらは、血液をさらさらにしてくれる働きがあり生活習慣病の予防によいとされます。さばという名前ですが、さばは歯が非常に小さいことから、「狭い歯」という字がちぢんでさばとよばれるようになりました。今日はカレー味にしてるので、食べやすくなっています。骨に気をつけながらたべましょう。

