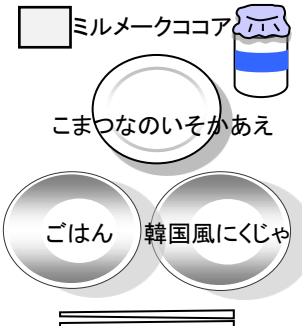
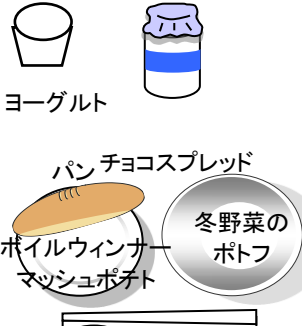
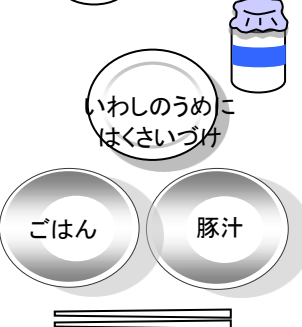
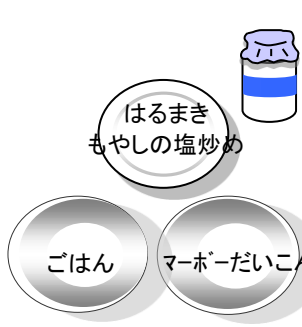


今週の給食 1月 ちょこっと食育 No. 2 今週は地産地消週間です。		
15日 火曜日	 ミルメークココア こまつなのいそかあえ ごはん 韓国風にくじゃ	いそかあえについて いそかあえという料理は、いそのかおり、つまり海のかおりのする料理をいみます。今日のこまつなのいそかあえは、どんな材料が入っていて、いそのかおりをするのでしょうか？正解は、のりです。山口県の宇部市では、のりの生産がさかんです。のりは11月から2月くらいまで、朝の早い時間にみずあげされます。乾燥し、いたのりやきざみのり、あじつけのりなどに形をかえていきます。今日のいそかあえは、きざみのりをゆでた野菜とあえたいそかあえです。
16日 水曜日	 ヨーグルト パン チョコスプレッド ポイルウィンナー マッシュポテト 冬野菜のポトフ	ポトフについて ポトフはフランスの田舎料理といわれます。ポトフの意味は「火にかけたなべ」です。昔、フランスの田舎でなべに野菜をいれて、じっくりにこんでいると、おいしく仕上がったのがきっかけとなり、この料理ができました。洋風おでんのようなもので、給食では、じゃがいもやにんじん、はくさい、ブロッコリーなどの冬野菜と豚肉と一緒ににこんでいます。寒い時期にあったまる料理です。体の中からあたたまりましょう。
17日 木曜日	 いわしのうめにはくさいづけ ごはん 豚汁	はくさいについて はくさいのおいしい時期です。例年、収穫のはじまる、去年の11月末のはくさいは、気温が高いせいで、まきが悪く農家の方も大変くろうしておられました。寒さがきびしくなり、霜がおりるようになる時期が白菜の収穫の1番よい時期です。ようやくそのおいしい季節となりました。今日は塩こんぶと合わせてはくさい漬けにしています。
18日 金曜日	 はるまき もやしの塩炒め ごはん マーボーだいこん	だいこんについて 今日はマーボー豆腐ならぬ、マーボー大根です。大根の根は、葉に近いほうが甘く、先にいくほどからみが増します。葉にちかいところは、大根おろしやサラダ料理にむいています。真ん中のところは、おでんや煮物にむいています。先のからいところは、みそ汁や切り干し大根にするとおいしくいただけます。今日は、宇部産のふれあい朝市のかたが育てた大根です。のこさずいただきます。