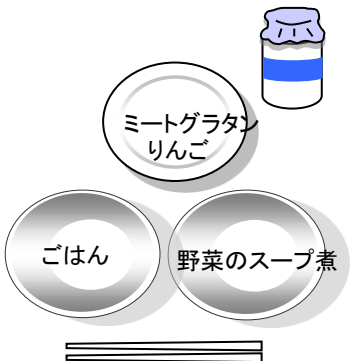
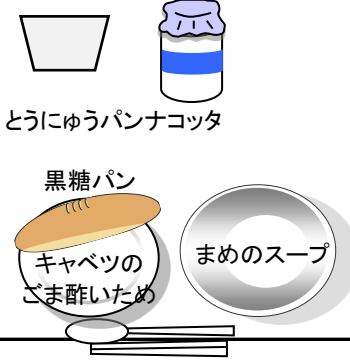
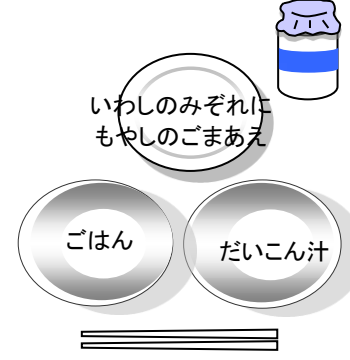
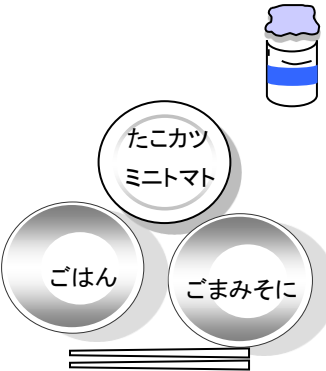
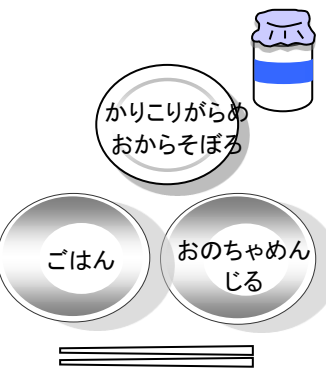
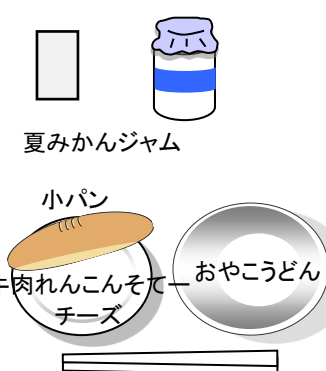
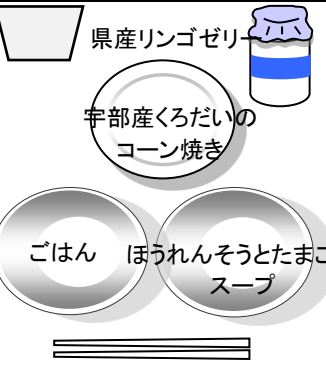
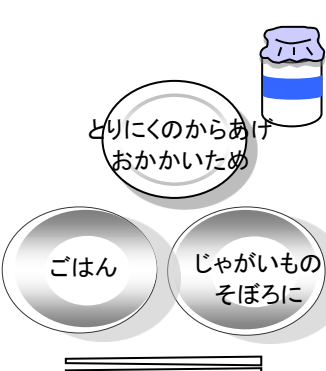
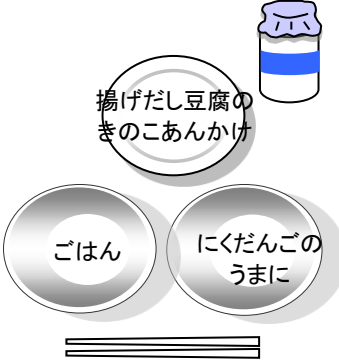
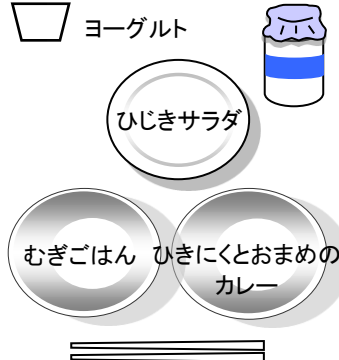
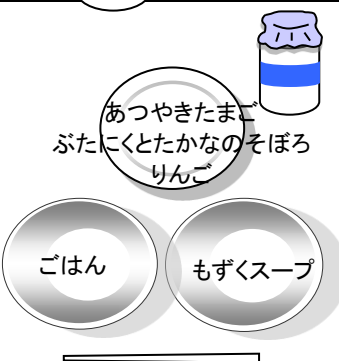
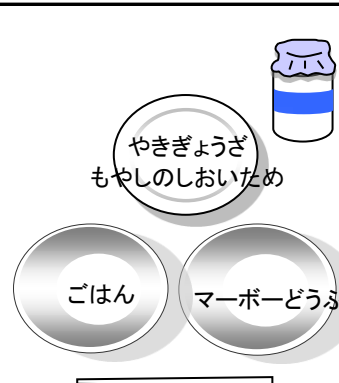
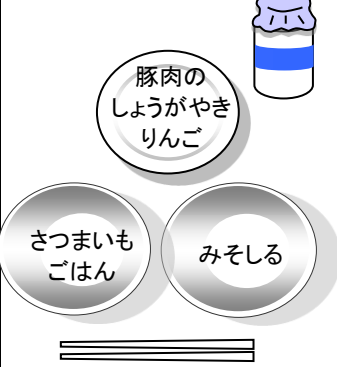
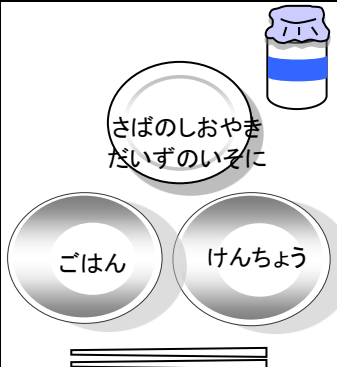
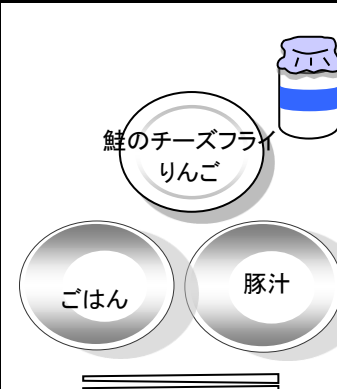
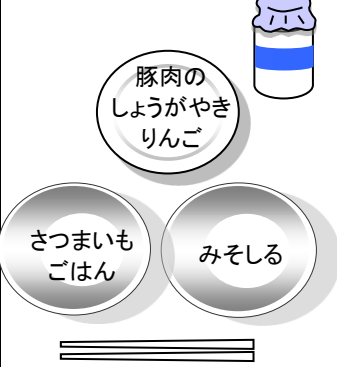
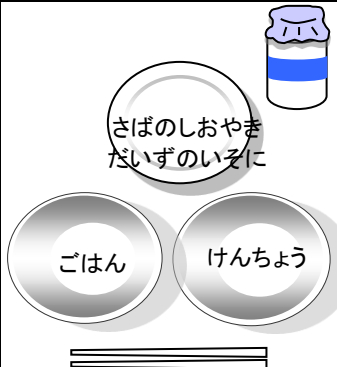
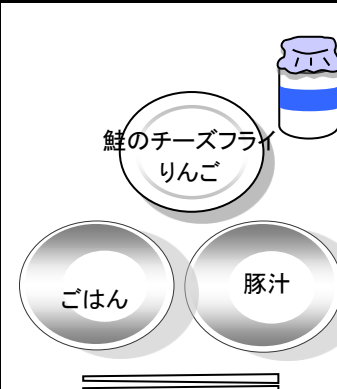


| 今週の給食 11月 ちょこっと食育 No. 1 |                                                                                     |                                                                                                                                                             |       |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|                         |                                                                                     |                                                                                                                                                             |       |
| 1日<br>火曜日               |    | おはなしきゅうしょくについて                                                                                                                                              | 1日(火) |
|                         |                                                                                     | <p>きょう ひ きょうしょく さくしゃ</p> <p>今日はおはなしきゅうしょくの日です。ミートグラタンがおはなし給食です。いとうみくさんという作者が書いた「おねえちゃんってすごくもやもや！」という本の中にミートグラタンが登場します。くわしくは、今日の放送で図書委員さんのお話をしっかりききましょう。</p> |       |
| 2日<br>水曜日               |   | おはなしきゅうしょくについて                                                                                                                                              | 2日(水) |
|                         |                                                                                     | <p>きょう きょうしょく さくしゃ か</p> <p>今日もおはなし給食の日です。まめのスープがおはなし給食です。こいでやすこさんという作者が書いた「おなべおなべにえたかな」という本の中にまめのスープが登場します。くわしくは、今日の放送で図書委員さんのはなしをしっかりききましょう。</p>          |       |
|                         |                                                                                     |                                                                                                                                                             |       |
| 4日<br>金曜日               |  | おはなしきゅうしょくについて                                                                                                                                              | 4日(金) |
|                         |                                                                                     | <p>きょう きょうしょく はなきゅうしょく とみやまうこ さくしゃ か</p> <p>今日もおはなし給食の日です。だいこん汁がお話給食です。富安陽子さんという作者が書いた「まゆとおに」という本の中にだいこん汁が登場します。くわしくは、お昼の放送で、図書委員さんの話をしっかりききましょう。</p>       |       |

|                    |                                                                                     |                                  |               |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------|
| <p>7日<br/>月曜日</p>  |    | <p>ちさんちしよゆうかん<br/>地産地消週間について</p> | <p>7日(月)</p>  |
| <p>8日<br/>火曜日</p>  |    | <p>は ひ<br/>いい歯の日について</p>         | <p>8日(火)</p>  |
| <p>9日<br/>水曜日</p>  |   | <p>おやこうどんについて</p>                | <p>9日(水)</p>  |
| <p>10日<br/>木曜日</p> |  | <p>うべさん くらだい<br/>宇部産黒鯛について</p>   | <p>10日(木)</p> |
| <p>11日<br/>金曜日</p> |  | <p>とりにくのから揚げについて</p>             | <p>11日(金)</p> |

|                    |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>14日<br/>月曜日</p> |    | <p>あ どうぶ<br/>揚げだし豆腐のきのこあんかけ</p> <p>14日(月)</p> <p>きょう あ どうぶ せつめい あ だ どうぶ どうぶ あぶら りょうり すいぶん<br/>今日は揚げだし豆腐のきのこあんかけについて説明します。揚げ出し豆腐は、豆腐を油で揚げた料理です。水分を<br/>とうふ あぶら たいへんきょうこんなん ちょうりいん あぶら<br/>もった豆腐は油をはじいて、大変、作業は困難です。調理員さんが1つ1つ油で揚げてくださいました。きのこあんか<br/>けは、たまねぎ、えのきだけ、しめじ、ねぎをだしと一緒<sup>いっしょ</sup>にたいて、とろみをつけています。豆腐<sup>とうふ</sup>にかけていただきま<br/>しょう。秋<sup>あき</sup>が旬<sup>しゅん</sup>のきのこあんかけで、あきを味わい<sup>あじ</sup>ましょう。</p>     |  |
| <p>15日<br/>火曜日</p> |    | <p>にく<br/>ひき肉とおまめのカレーについて</p> <p>15日(火)</p> <p>きょう あ まめ せつめい あ まめ しゅるい あか<br/>今日はひきにくとお豆のカレーについて説明します。お豆は4種類はっています。赤いんげんまめ、<br/>しろ まめ<br/>白いんげんまめ、いんげん豆、エジプト豆です。豚<sup>ぶた</sup>ひき肉<sup>にく</sup>をいためて、たまねぎやにんじん、じゃがいも<br/>い しゅ まめ にこ<br/>を入れて、4種のお豆をいれて煮込んだカレーです。</p>                                                                                                                                                    |  |
| <p>16日<br/>水曜日</p> |   | <p>クランベリーについて</p> <p>16日(水)</p> <p>きょう せつめい ちい あか み<br/>今日はクランベリーについて説明します。クランベリーは、小さな赤い実をしています。もともとは、ヨー<br/>ロッパが<sup>げんさんち</sup>原産地<sup>いま</sup>ですが、今では、アメリカが<sup>だいさんち</sup>1大産地<sup>つる</sup>といわれるくらいとれます。克蘭というの<br/>ことを意味<sup>いみ</sup>します。実<sup>み</sup>のなり方が鶴<sup>かた</sup>に<sup>つる</sup>にていることから、克蘭ベリーといわれています。甘酸<sup>あまざ</sup>っぱいの<br/>で、ジュースやケーキ、ジャムやドライフルーツに加工<sup>かこう</sup>されます。給食では、パンの中にまぜて焼き上<br/>げています。</p> |  |
| <p>17日<br/>木曜日</p> |  | <p>りんごについて</p> <p>17日(木)</p> <p>きょう せつめい ちゅうおう げんさんち ちゅうごく にほん<br/>今日はリンゴについて説明します。中央アジアが原産地で、中国から日本へつたわってきました。中国<br/>には<sup>にほん</sup>「ピングウオ」とよばれます。日本では、青森県、長野県、山形県、岩手県、福島県などさむい場所<br/>で<sup>つく</sup>作られています。りんごは、カリウムを多く<sup>おほ</sup>ふくみ、塩分<sup>えんぶん</sup>を体の外に<sup>からだそと</sup>だしてくれる働き<sup>はたら</sup>をします。</p>                                                                                                       |  |
| <p>18日<br/>金曜日</p> |  | <p>ぎょうざについて</p> <p>18日(金)</p> <p>きょう ぎょうざ せつめい にほん ぎょうざ おお<br/>今日は餃子について説明します。日本で餃子といえば、「やきぎょうざ」をいうことが多いです。しかし、<br/>ちゅうごくぎょうざ すいぎょうざ にほん<br/>中国で餃子といえば、水餃子をいいます。また、日本では、ぎょうざをおかずとしてたべますが、中国<br/>では、肉料理や魚料理などのあとにでてくる料理で、主食となります。にんにくをいれることが日本では<br/>ありますが、中国でいれ<sup>ちゅうごく</sup>ません。餃子をたべながら、にんにくをかじる習慣<sup>しゅうかん</sup>があります。</p>                                                                                       |  |

|                    |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <p>21日<br/>月曜日</p> |    | <p>さつまいもについて</p> <p>秋が旬のさつまいもの登場です。さつまいもの原産地は、メキシコ、コロンビアなどの中央アメリカといわれます。コロンブスによって、とうもろこしやじゃがいもなどと一緒にヨーロッパに伝わりました。日本へは、17世紀に伝わりました。さつまいもは、伝わってきた地方の名前をもらって、沖縄では、「カライも」鹿児島では、「琉球いも」、そして、私たちが住んでいる地域では「さつまいも」と呼ばれます。江戸時代の大飢饉の時に、さつまいもの栽培をし、たくさんの人々が助かった、食べ物なのです。今日は、さつまいもを、ごはんに入れ、さつまいもごはんにしています。</p> | <p>21日(月)</p> |
| <p>22日<br/>火曜日</p> |    | <p>すきやきについて</p> <p>今日は、すきやきについて説明します。すきやきは、田畑を耕す、鋤という農具の上に、鴨肉や鰯肉などをのせて焼いて食べたのがはじまりとされます。それが、やがて、薄く切った牛肉に野菜を入れて、しょうゆや砂糖などの調味料で煮込むようになりました。すきやきに卵をつけて食べる家庭があると思います。これは、関西ではじまった食べ方です。ぐつぐつ煮込んだものをそのまま口に入れてはやけどをしてしまうので、卵をつけてほどよい温度にするためだったそうです。すきやきの最後にうどんをいれるのは関東流です。地域によってすきやきの食べ方はさまざまです。</p>      | <p>22日(火)</p> |
|                    |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |               |
| <p>24日<br/>木曜日</p> |  | <p>和食の日について</p> <p>11月24日は「和食の日」です。ごろあわせですが、いい日本食の日からこのようにいわれるようになりました。豊かな自然に恵まれた日本は、素材の持ち味をいかした和食の文化が形成されました。和食は2013年、ユネスコの無形文化遺産にも登録されました。和食のよいところは、多くの新鮮な食材が使われていること、栄養のバランスがよいこと、季節の旬のたべものをとれていること、そして、行事にあわせた食事であることなど、たくさんのよいところがみとめられました。世界に誇るこの日本食のよさをそれぞれが再認識するようにと和食の日が定められたのです。</p>     | <p>24日(木)</p> |
| <p>25日<br/>金曜日</p> |  | <p>さけについて</p> <p>今日は鮭について説明します。鮭は川で生まれ、育つのは海です。海で大きくなった鮭は、生まれた川で卵を生みます。鮭は、母線回帰といって、本能で自分の生まれた川にもどって卵を生む修正もっています。鮭には、ビタミンAが多く含まれます。そのほか、骨や皮膚の健康にひつようなビタミンDも多く含まれています。今日はチーズと一緒にフライにしています。</p>                                                                                                       | <p>25日(金)</p> |

|                    |                                                                                     |                  |               |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|
| <p>21日<br/>月曜日</p> |    | <p>さつまいもについて</p> | <p>21日(月)</p> |
| <p>22日<br/>火曜日</p> |    | <p>すきやきについて</p>  | <p>22日(火)</p> |
|                    |                                                                                     |                  |               |
| <p>24日<br/>木曜日</p> |  | <p>和食の日について</p>  | <p>24日(木)</p> |
| <p>25日<br/>金曜日</p> |  | <p>さけについて</p>    | <p>25日(金)</p> |