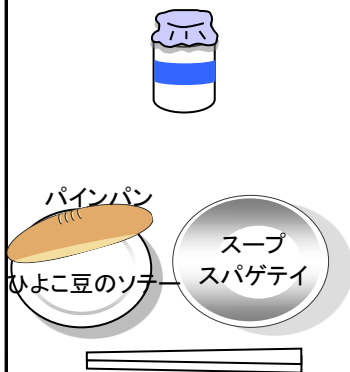
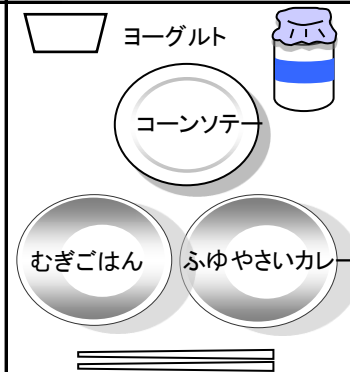
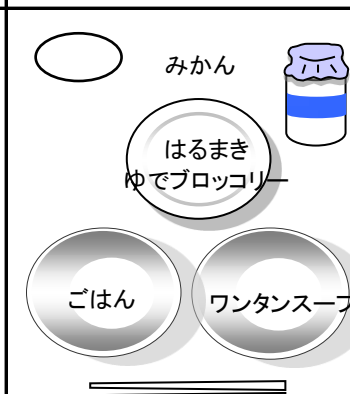
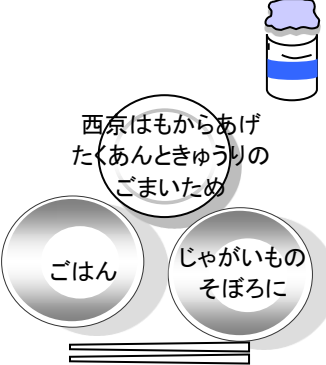
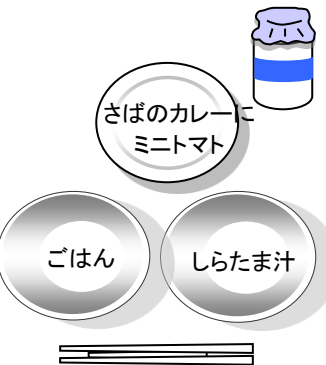
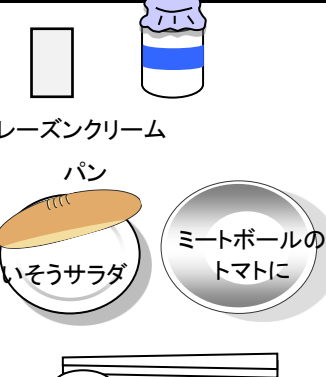
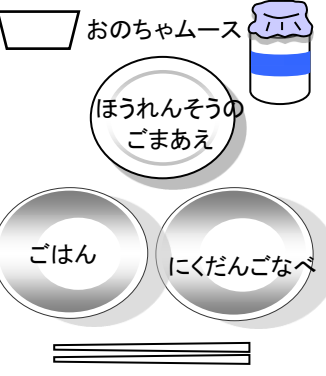
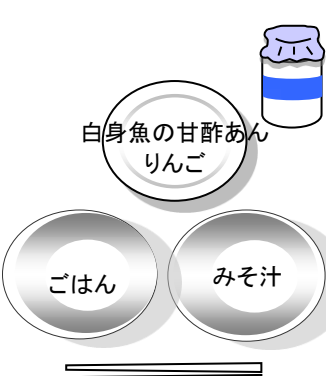
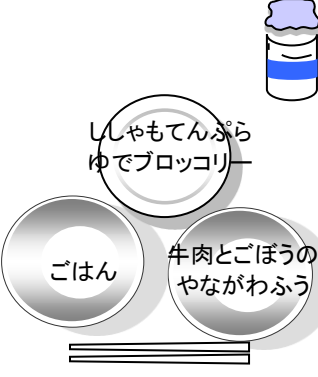
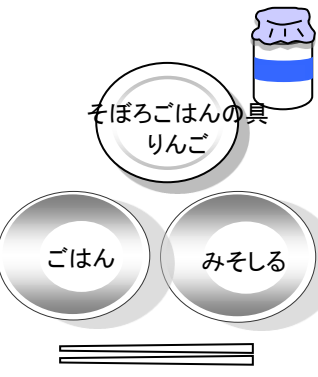
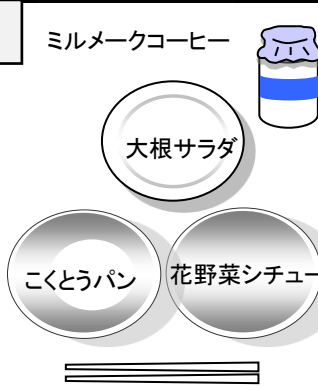
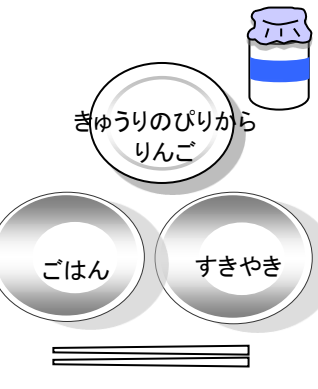
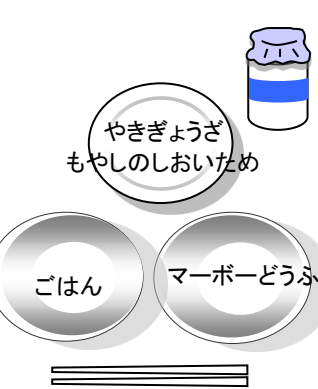
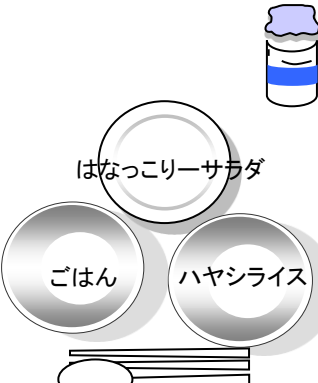
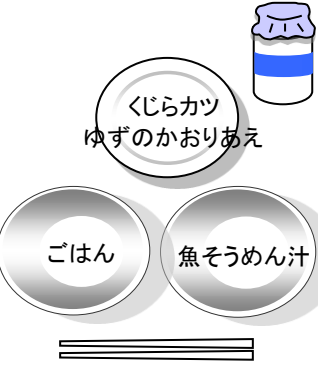
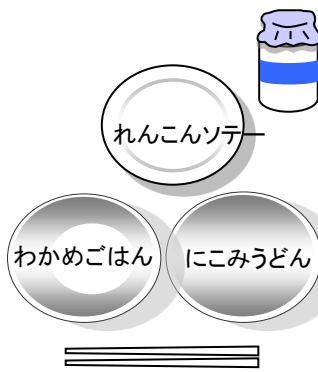
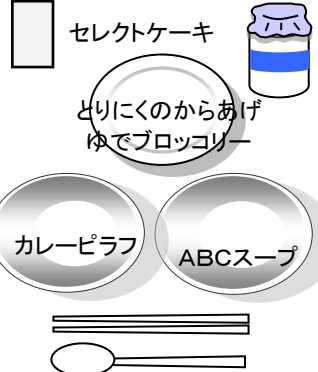


1日 水曜日		スパゲティについて 1日(水) スパゲティは、小麦粉から作られるイタリアの食べ物です。ごはんやパンと同じ黄色のなかまのたべものです。体のなかにはいると、体をうごかすガソリンの役目をしたり、げんきよく、勉強やうんどうができるようにする大切なたべものです。スパゲティの味付けはさまざまですが、今日のスパゲティはスープスパゲティです。宇部産のにんじんやキャベツなどの野菜たっぷりのスープスパゲティです。	
2日 木曜日		冬野菜(かぶ)について 2日(木) 今日のカレーにはかぶが入っています。かぶは、日本で最も古い野菜の1つで春の七草の「なずな」としてもあげられ、昔から1月の七草がゆに使われます。かぶは、大根と同じ、ジアスターゼという消化酵素を含んでいるので、食べ物の消化を助け、腸の働きをよくしてくれます。かぶのように土のなかでそだつ根菜類は、体を温める働きがあります。大きく切って煮込むと、寒い時期に体の中からぽかぽか温まります。かぶの葉には、ビタミンやカルシウムが多く含まれるので、葉も根も全部食べられる優れた野菜です。	
3日 金曜日		児童の考えたこんだて 3日(金) 今日は琴芝小学校6年生が家庭科の学習で考えた献立です。テーマは「つかれた時に食べたい給食です」。一汁二菜になるように栄養バランスがよくなるように献立を考えました。特にきをつけたところは、旬のみかんやブロッコリーをいれたところと、野菜をたっぷり使ったところとです。体のつかれをいやしてくれるような元気になりそうな献立です。残さずおいしくいただきます。	

6日 月曜日		さいきょう 西京はもからあげ 6日(月) きょう こんぱつ やまぐちけん さいきょう どうじょう ふつう みずあ れいとう 今月も、山口県産の西京はものからあげの登場です。普通、はもを水揚げすると、いったん冷凍して、 そのあと、工場で切身にし、粉をつけます。しかし、この西京はもは、冷凍せずに、そのまま、加工して いるそうです。そのため、ふつくとおいしく出来上がっているそうです。地元の恵みに感謝していただき ましょう。	
7日 火曜日		じる しらたま汁について 7日(火) きょう じる せつめい じる しる なか しる まる りょうり 今日はしらたま汁について説明します。しらたま汁は、お汁の中に白い丸いだんごのはいった料理で す。しらたまもちはは、もち米からできています。主に熱や力のもとになる働きがあります。寒い時期に たべると、熱をつくり、体をぽかぽかにしてくれます。しらたま汁をたべて体の中からあたたまりましょ う。	
8日 水曜日		かいそうについて 8日(水) きょう せつめい かいそう こだい ひとびと じゅうよう ぶつぶつこうかんつか 今日はかいそうについて説明します。海草は古代から人々にとって、重要であり、物々交換に使われ たり、農作物の肥料として、生活にとりいれられてきました。私たちのすんでいる山口県も三方を海で かこまれており、沿岸からとれる海草の種類は多く、昔からその恩恵をうけてきました。海草のよさをみ なおし、もっともっと食べるようにしましょう。	
9日 木曜日		にくだんごなべについて 9日(木) きょう なべ せつめい にくだんご あ ちょうりいん 今日はにくだんご鍋について説明します。肉団子は、とりにくとぶたにくを合わせたものです。調理員さ んが1つずつおだんごに丸めて、作ってくださいました。はくさいやじゃがいも、にんじん、ゴボウなど野 菜もたくさんはいっており、さらに、とうにゅう しゅるい おお むかし おんけい かいそう て、体のなかからあたたまりましょう。	
10日 金曜日		しろみさかなあまず 白身魚の甘酢あん 10日(金) きょう しろみ さかな おき およ 今日のおさかなは、ホキという名前の白身の魚です。ニュージーランドやオーストラリア沖で泳いでい る深海魚です。今日はそのホキを油であげて、甘酢あんをかけています。甘酢あんは、宇部産のにん じんやたけのこやピーマン、きくらげなどの野菜をいため、甘酢であじつけしています。	

13日 月曜日		ししゃもについて 今日はししゃもについて説明します。ししゃもは漢字でかくと、柳の葉っぱに魚とかきます。これは、ししゃもの形が柳の葉ににているためです。ししゃもの骨は、小さいので骨ごとたべることができます。魚の骨には、私たちの骨を作ってくれる栄養がいっぱい入っています。頭からまるごと食べてじょうぶな骨をつくりましょう。	13日(月)
14日 火曜日		児童の考えた献立 今日は琴芝小学校6年生が考えた献立です。テーマは「野菜たくさんごはん」です。家庭科の学習で、栄養バランスのよい1食分の食事をかんがえました。特にきをつけたところは、旬のものをたくさんとりいれたところ。ほうれんそうやにんじん、りんごなどが旬のものです。旬の食べ物は1年の中で一番多く収穫され、栄養価も高く、安く購入できるというメリットがあります。バランスのよい給食をたべて体の中から元気になりましょう。	14日(火)
15日 水曜日		花野菜について 花野菜のシチューには、カリフラワー、ブロッコリー、はなっこりーなどの花野菜がはいっています。花野菜というのは、花の部分を食べる野菜のことです。野菜は、根や葉、花、茎、実などがあります。人参や大根は根っこ野菜、キャベツや白菜は葉野菜、ジャガイモは茎の部分を食べる野菜、トマトやキュウリなどは実の部分を食べる野菜です。花野菜は、花の部分を食べますが、ビタミンやカルシウムが多くふくまれるのが特徴です。また、やわらかいのでさつとゆでて、サラダにしたり、シチューなどの煮込みものに最後にいれたりします。	15日(水)
16日 木曜日		すき焼きについて 今日は、すき焼きについて説明します。すき焼きは、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。すき焼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。すき焼きの最後にうどんをいれるのは関東流です。地域によってすき焼きの食べ方はさまざまです。	16日(木)
17日 金曜日		豆腐について 今日は豆腐について説明します。豆腐の歴史は古く、今から2000年前に中国で初めて作られました。日本につたわったのは、奈良時代といわれます。豆腐には、私たちの体の血や肉になるたんぱく質がたくさんふくまれます。豆腐は「畑の肉」とよばれる大豆から作られます。消化がよいので、大豆の食べ方としては、すぐれたものの1つです。昔から、肉や魚をたべないお坊さんたちの大切なたんぱく源でした。今日は豆腐をたっぷりつけたマーボー豆腐です。	17日(金)

20日 月曜日		はなっこりーについて はなっこりーは、山口県の名田島で生まれた山口県ブランド野菜です。お母さんが中国野菜のサイン、お父さんがブロッコリーで掛け合わせてできたのが「はなっこりー」です。きれいな緑色をしていて、葉や茎までもすべて食べられます。また、苦みなどのくせがなく、和洋中のなんの料理にも合います。脇芽をのこしてつみとれば、どんどん芽がでてる元気な野菜です。農家の方はつみとり作業は大変ですが、みなさんにおいしく食べてもらうために、てまひまかけて作ってくださっています。	20日(月)
21日 火曜日		くじらについて 山口県の長門市の北浦では、昔からくじら漁がおこなわれてきました。昔は、このあたりは、くじらが行き来し、湾に入り込みやすく、漁がさかんでした。もりや網を使ってとる古式漁でくじらをとっていました。今は、商業用のくじらとして取られています。山口県の下関市がくじら漁が有名です。大切にいただきますね。	21日(火)
22日 水曜日		れんこんについて 今日はれんこんについて説明します。れんこんおいしい時期は11月から3月です。今の時期にとれるれんこんは最高です。山口県では岩国市がれんこんの産地として有名です。お正月のおせちにれんこんが使われますね。これは、れんこんに穴があいているので、「先のみとおしがよい」と縁起をかついでいるためです。れんこんは、おなかの中で腸をきれいにする動きの食物繊維がたくさん含まれます。また、体の調子を整えて、カゼにかかりにくくするビタミンCを多く含んでいます。	22日(水)
23日 木曜日		セレクトケーキについて 今日は、今年最後の給食です。クリスマスも近いこともあり、今日はクリスマスメニューです。セレクトケーキは2種のケーキからのセレクトです。ショコラといちごの2種です。あなたは、何を選びましたか？一番人気は、ショコラ そして、いちごの順です。今年最後の給食です。マナーを守って、友達と楽しくいただきます。	23日(木)