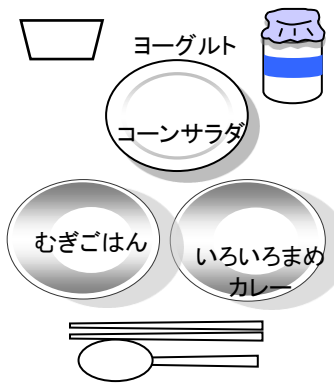
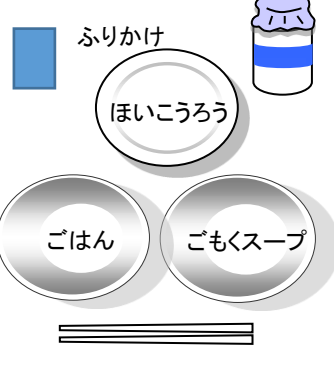
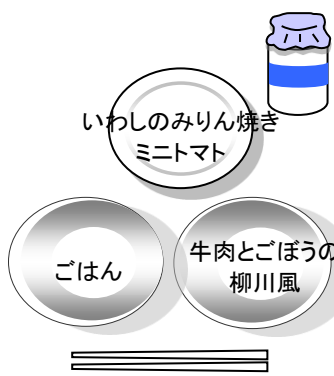
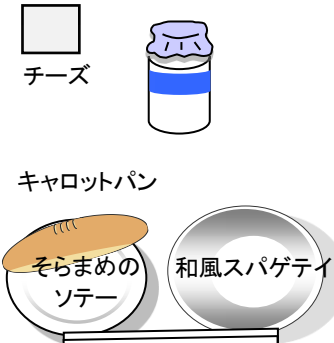
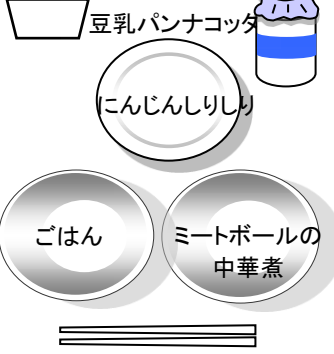
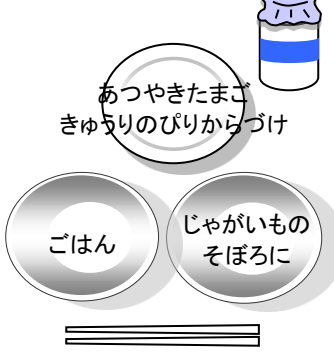
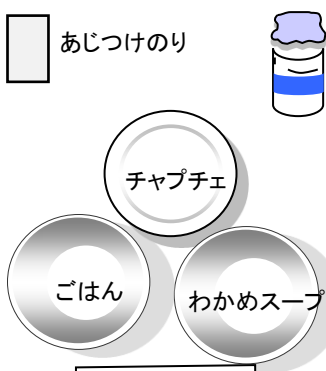
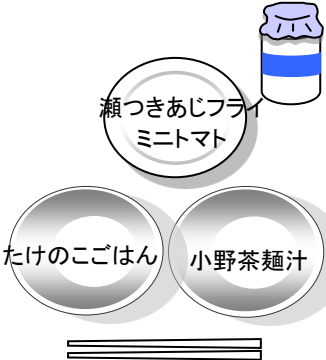
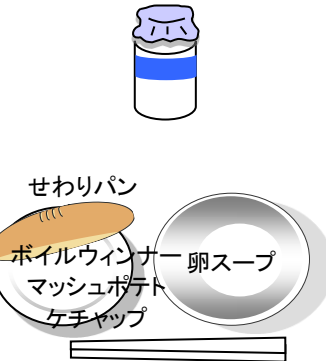
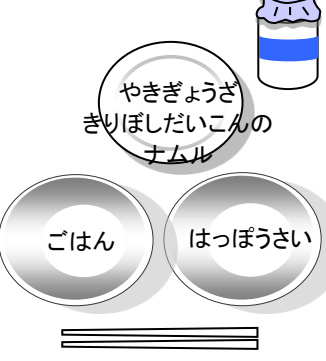
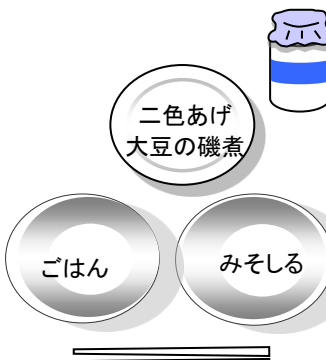


2 日 月曜日		いろいろ^{まめ}豆カレーについて	にちげつ 2日(月)
		きょう^{しゅるい}今日のカレーには、4種類^{まめ}の豆^いがはいっています。4つ^あ言い^{しゅるい}当て^{まめ}られますか？4種類^{しろ}の豆^{まめ}は、白^{しろ}い^{まめ}いんげん^{しろ}豆^{まめ}は、和菓子^{わがし}などにもつかわれる豆^{まめ}です。エジプト^{まめ}豆^{あか}は別名^{まめ}、赤^{あか}いんげん^{しろ}豆^{まめ}です。白色^{しろ}の白^{しろ}いんげん^{まめ}豆^{わがし}は、和菓子^{わがし}などにもつかわれる豆^{まめ}です。エジプト^{まめ}豆^{あか}は別名^{まめ}、ひよこ^{まめ}豆^{あか}です。赤^{あか}色の赤^{あか}いんげん^{まめ}豆^{べつめい}は別名^{まめ}、レ^{まめ}ッド^{べつめい}キドニー^{まめ}とよばれます。そして、緑^{みどり}色のいんげん^{いろ}豆^{まめ}です。豆^{まめ}はおなか^{ちようし}の調子^{ちようし}をよくするしよくもつせん^ちいや、血^ちをつくる鉄^て分^てやたんぱく^て質^てを多く^て含^てみます。お^て碗^てに^てど^てんな豆^てがはいっているかさがしながら^て食^てべて^てみま^てしょう。	
6 日 金曜日		ほいこうろうについて	にちもく 6日(木)
		きょう^{せつめい}今日はほいこうろうについて説明^{せつめい}します。ほいこうろうは、中^{ちゆう}国^{ごく}のし^{りよう}せん^{りよう}料^{りよう}理^{りよう}の1つ^{りよう}です。豚^{ぶた}肉^{にく}や野^や菜^{さい}をいた^いめ、あ^いか^いみ^いそ^いやと^いう^いば^いん^いじ^いゃ^いん^いな^いど^いの^い調^{ちよう}味^{みりよう}料^{りよう}で^{りよう}あ^{りよう}じ^{りよう}つ^{りよう}け^{りよう}し^{りよう}ま^{りよう}す。 ほい^いこ^いう^いろ^いう^いの^い意^い味^いは、な^いべ^いで^い炒^{いた}め^いる^いとい^いう^い意^い味^いで^いは^いな^いく、そ^いれ^いぞ^いれ^いの^い材^{ざい}料^{りよう}を^{ざい}いた^{ざい}め、再^{さい}び^{さい}な^{さい}べ^{さい}に^{さい}戻^{もど}す^{もど}り^{もど}う^{もど}り^{もど}の^{もど}こ^{もど}を^{もど}い^{もど}い^{もど}ま^{もど}す。し^しせん^し料^し理^しな^しので、本^{ほん}当^{とう}は、と^とも^とか^とら^とい^と料^{りよう}理^{りよう}で^{りよう}す^{りよう}が、給^{きゆう}食^{しよく}で^{しよく}は^{しよく}か^{しよく}ら^{しよく}く^{しよく}な^{しよく}い^{しよく}よう^{しよく}に^{しよく}して^{しよく}あ^{しよく}り^{しよく}ま^{しよく}す。	

9日 月曜日		しゃきしゃき soboro donburi のぐ 今日はしゃきしゃき soboro donburi の具について説明します。しゃきしゃき soboro donburi の具には、切り干し大根が入っています。挽肉と野菜といためています。食べた食感がしゃきしゃきたかんじがすること、この名前をつけました。ごはんとまぜていただきます。	9日(月)
10日 火曜日		まめごはんについて 今は1年じゅう、食べたいものを手にいれることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる地域があります。それぞれのたべものがいちばんよくとれて、おいしくなった時期をたべものの「旬」といいます。今日の給食はグリーンピースをつかってピースごはんにししました。生のは今の時期しか食べられません。香りも味もいちだんおいしい旬の野菜をあじわって食べましょう。	10日(火)
11日 水曜日		かやくうどんについて 今日はかやくうどんについて説明します。かやくうどんの「かやく」というのはどういう意味だと思いますか？かやくというのは、にんじんやねぎ、たまねぎなどの栄養素を「薬」といい、「薬」を加えることから「加薬」ということになってそうです。今日の加薬は、あぶらあげ、たまねぎ、かまのこ、にんじん、ねぎです。もりもり食べましょう。	11日(水)
12日 木曜日		魚のコーン焼き 今日は魚のコーンクリーム焼きについて説明します。魚の種類は、ホキという名前です。ホキはオーストラリアやニュージーランド沖の深い海に生息する、タラの種類の魚です。今日は、マヨネーズとコーンクリームをまぜてソースを作り、ホキにかけてオーブンで焼き上げています。マヨネーズは卵のはいていないものを使用していますので、卵アレルギーの人でもたべることができます。	12日(木)
13日 金曜日		マーボー豆腐について マーボー豆腐は、中国料理の1つです。中国の四川省というところに、マーという名前のおばあさんが住んでいました。ある日、友人が豚肉をもってきてくれました。そこで、マーおばあさんが、家にあった豆腐や唐辛子みそを入れて作りました。その料理がたいそうおいしかったことから、マーおばあさんが作った料理なので、マーボー豆腐と名付けられたのです。四川料理といえば、辛い料理で有名ですが、給食は食べやすくなっています。	13日(金)

16日 月曜日		やとりふう 焼き鳥風について きょう ふうについてせつめい や とりふう くし とりにく 今日はやきとり風煮について説明します。焼き鳥風とは、やきとりであると、串さした鶏肉にたれをつ すみび きゅうしょく すこ むずか とりにく あ けて、炭火でやきます。給食では、それは少し難しいので、鶏肉を揚げて、ちくわと炒めて、甘辛たれで に あじつ おな つく ちが 煮ています。味付けはやきとりたれと同じですが、作りかたがすこし違います。やや、味もこいめなの で、ごはんがすすむ料理です。	にちげつ 16日(月)
17日 火曜日		やながわふう 柳川風について きょう やながわふう せつめい やながわなべ りょうり 今日は柳川風について説明します。もともと柳川鍋という料理がありました。どじょうとごぼうを煮てた まごで閉じた料理のことをいいます。そこからアレンジされたものがやながわふうという料理です。どじょうは なかなか手にはいりにくいので、ぎゅうにくぶたにく りょうり おお きょう きゅうしょく ぎゅうにく うをつかい、卵でとじています。	にちか 17日(火)
18日 水曜日		わふう 和風スパゲティについて わふう せつめい やさい 和風スパゲティについて説明します。まず、野菜がたっぷりとはいっています。こまつな、にんじん、た まねぎ、キャベツ、えのきだけ、しめじなどの野菜やきのこがはいっています。オリーブあぶらでニンニ クをいため、これらの野菜と豚肉をいためます。和風なので、あじつけは、主にしょうゆ、そして塩こしょ うです。あじつけしたものに、ゆでたスパゲティをあわせてあげています。	にちすい 18日(水)
19日 木曜日		にんじんしりしりについて きょう せつめい おきなわけん きょうどりょうり 今日はにんじんしりしりについて説明します。にんじんしりしりは、沖縄県の郷土料理です。「しりしり」は おきなわけん いみ ほうげん 沖縄県ではせんぎりを意味する方言です。また、にんじんをするときのおとで、「すりすり」が変化した できた呼び名でもあるといわれています。たまごでとじることが多い料理ですが、給食では、つなどに んじん、ごまをいためてあじつけしています。	にちもく 19日(木)
20日 金曜日		きゅうりのぴりからについて きょう せつめい げんさんち ねん まえ 今日はきゅうりについて説明します。きゅうりの原産地はインド、ヒマラヤです。インドでは3000年も前 から栽培されていたといえます。日本に伝わったのは、6世紀のころです。きゅうりは、栽培方法によっ て、旬がちがいます。ハウス栽培のものは、1年中いつでも手にはいります。露地のものは、夏が旬で す。宇部市の東岐波では、ハウス栽培がさかんであるため、1年中出荷されています。今日のきゅうり も宇部産です。ややぴりから味にしています。	にちきん 20日(金)

23日 月曜日	あじつけのり 	チャプチェについて 23日(月) チャプチェは韓国料理の1つです。春雨を炒めた料理です。にんじんやほうれんそうなどの野菜やきのこ、肉に、もどした春雨を入れて炒めます。朝鮮では、「タンミョン」とよばれる春雨が使われます。タンミョンはさつまいものでんぷんから作られます。太くて、コシがあるのが特徴的です。今日のチャプチェは、細切りした牛肉とにんじん、しいたけ、たけのこ、こまつな、はくさいキムチと春雨がはいっています。	
24日 火曜日	瀬つきあじフライ 	瀬つきあじフライ 24日(火) 今日は瀬つきあじについて説明します。あじの名前の由来はいくつか説がありますが、味がおいしいことから、あじといわれるようになったといわれます。1年じゅう食べられるあじではありますが、特においしいのが、5月から8月の旬のじきです。山口県で、有名なあじといえば、「瀬つきあじ」です。おもに、萩、長門、下関地区でみずあげされます。なぜ瀬つきあじといわれるのかというと、岩の瀬の部分にすみついているためです。岩の瀬には、あじのえさがいっぱいあるからです。今日の瀬つきあじはフライにしています。	
25日 水曜日	せわりパン 	セルフドッグについて 25日(水) 今日はセルフドッグの日です。自分でパンにマッシュポテトとボイルウィンナーをはさみ、ケチャップをつけて食べます。みなさん、手洗いはバッチリですか？午前中の学習で、手には見えないばい菌がたくさんついています。手を洗わずにたべてしまうと、食べ物と一緒にばい菌が体に入ってしまう、びょうきの原因となります。給食前は、必ず、せっけんを使いきれいに手洗いをしましょう。今日のウィンナーは周南にある鹿野の豚肉を使用したウィンナーです。のこさずいただきます。	
26日 木曜日	やきぎょうざ 	切り干し大根のナムルについて 26日(木) 今日は切り干し大根のカレーいためについて説明します。切り干し大根は、収穫した大根をほして乾燥させたものです。太陽の光にあてると、ビタミンDという栄養素が増えます。これは、骨をつくるのに必要な栄養です。切り干し大根は長期の保存がきくようにと、考えられた昔の人の知恵です。切り干し大根は、水でもどして、水分をきって、炒めたり、ゆでたりして使います。今日は、こまつなやもやしとあわせて、韓国風ナムルにあじつけしています。	
27日 金曜日	二色あげ 	二色あげについて 27日(火) 今日はちくわの二色揚げについて説明します。今日のちくわは、2種類の風味の揚げ物です。カレー風味と磯邊揚げです。カレー味とあおのり風味のあじです。ちくわは、うべかまのちくわをもってきてもらいました。そのちくわ1本を4つに調理員さんにきっていただきました。大量のちくわを切って、2種類の味にしてあげるものですから、ちょっと大変です。おいしく、のこさずいただきます。	

30日 月曜日		かいそうについて 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 今日はい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、昔からその恩恵を受けてきました。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。	にちげつ 30日(月)
31日 火曜日		けんさんなっとうについて なっとう げんりょう だいず しつ おうさま ぎゅうにく ま りょう しつ ししつ 納豆の原料である大豆は「たんぱく質の王様」で、牛肉に負けない量のたんぱく質と脂質があるので、 はたけにく よ だいず なっとう えいよう ふ 畑の肉と呼ばれています。大豆が納豆になると、さらに栄養が増えます。ビタミンB2という栄養が5倍 いじょう ふ だいず なっとう か なっとうきん ふ 以上に増えます。それは、大豆が納豆が変わるときに、納豆菌がビタミンB2を増やします。このビタミ ンB2は、からだのつかれをとり、げんきにしてくれます。なっとう えいよう げんき は、山口県産の大豆を使用して作られた納豆です。	にちか 31日(火)