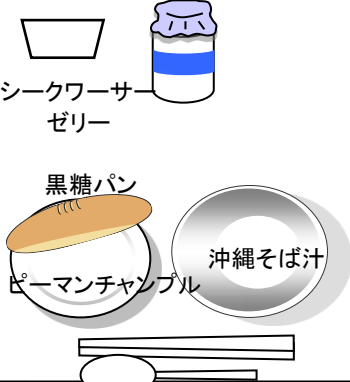
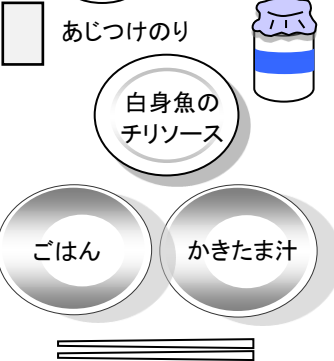
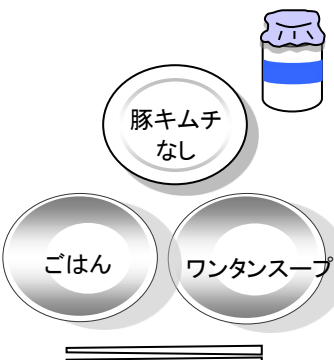
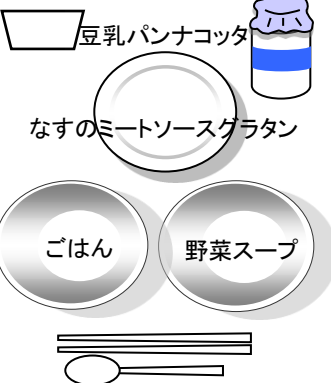
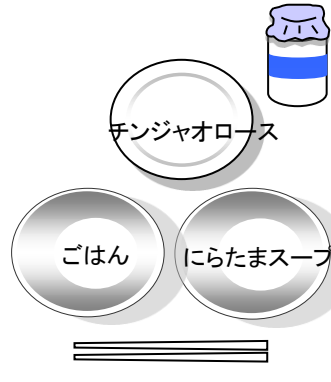
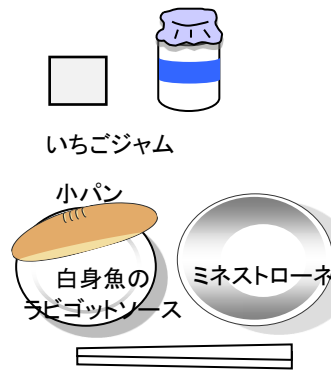
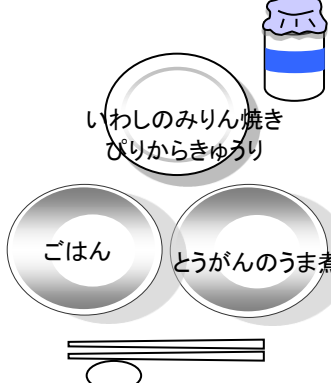
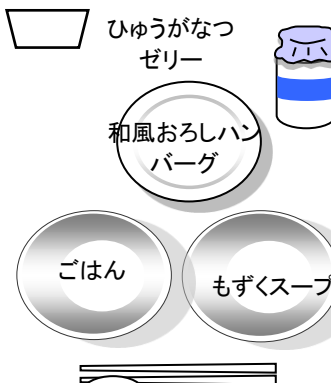
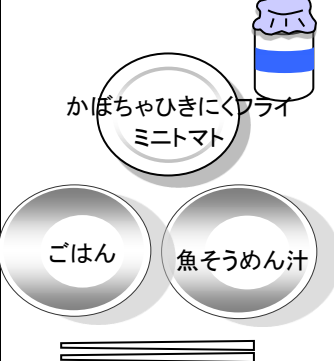
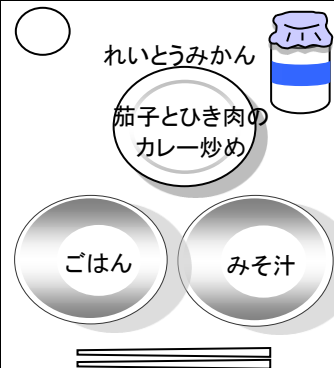
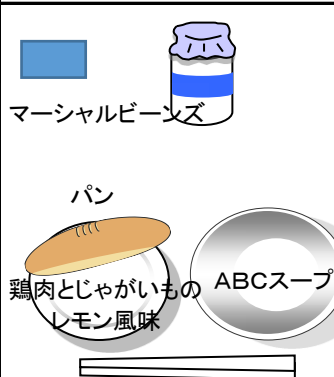
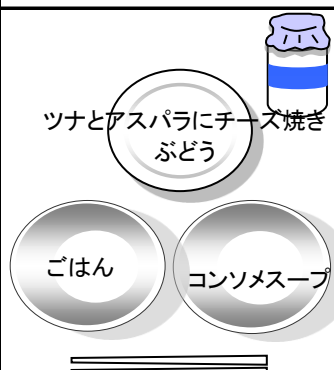
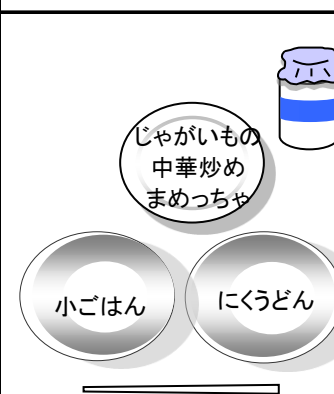
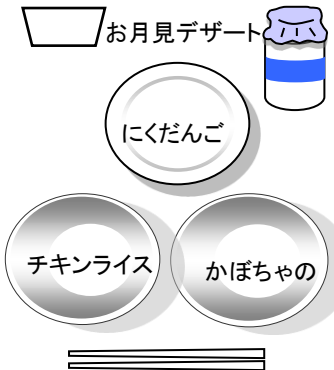
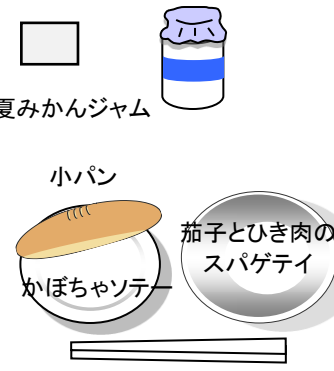
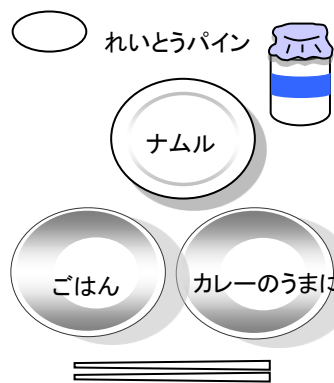
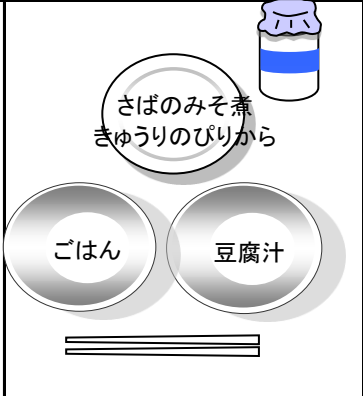
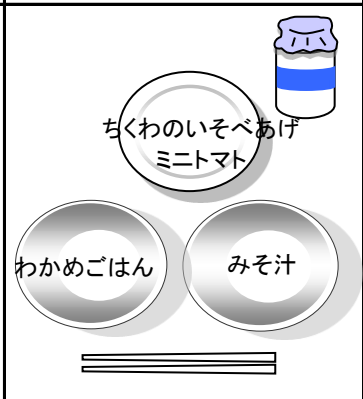
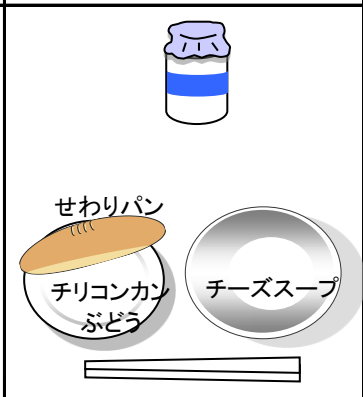
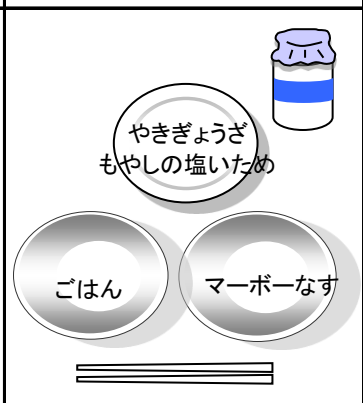


1日 水曜日		沖縄そばについて	1日(水)
		今日は、沖縄そばについて説明します。沖縄そばの麺の形は平たく、太めで、ねじれたうどんのような形をしています。そばとよびますが、そば粉は使われず、小麦粉に、薪をもやした、灰汁をいれてつくります。ソーキそばとどう違うのかというと、トッピングするものの違いです。沖縄そばは、三枚肉を使いますが、ソーキそばは、豚肉のあばら肉、つまり、スペアリブが使われます。沖縄そばのだしは、豚肉のだしやかつおだしが使われます。沖縄の郷土料理を味わいましょう。	
2日 木曜日		宇部産あじつけのり	2日(木)
		日本人が1年間に食べる海苔の生産量は、年間でおおよそ100億枚です。山口県は、全国の生産量の2%である2億枚の生産力のある産地です。特に、山口県産の海苔の90%以上が宇部市で生産されています。宇部沖や厚東川沖が主な生産地となっています。春から夏までの間、海苔の胞子を牡蠣殻の中で成長させます。水温が下がる秋に収穫を迎えます。海苔は、洗う、刻む、乾かすなどの多くの工程を経て、海苔になります。よいのりの見分け方は、色が黒くて、光沢があり、穴やひびの無いものがよいとされています。また、焼き海苔は濃い青緑色のものがおいしいです。	
3日 金曜日		なしについて	3日(金)
		今日は、なしについて説明します。なしは、今が旬のくだものです。なしには、水分を多く、のどのかわいた時や熱があるときなどにとても効果的です。また、なしの実にはざらざらした感覚があります。これは、食物繊維が多く、便秘解消によいとされます。なしの皮が茶色っぽいものを、赤なし、緑色のものを、青なしとよびます。赤なしの代表に、幸水や豊水があります。青なしの代表に「二十世紀なし」があります。今日はどちらだと思いますか？二十世紀なしです。	

6日 月曜日	 豆乳パンナコッタ なすのミートソースグラタン ごはん 野菜スープ	なすのミートソースグラタン	6日(月)
7日 火曜日	 チンジャオロース ごはん にらたまスープ	チンジャオロースについて	7日(火)
8日 水曜日	 いちごジャム 小パン 白身魚のラビゴットソース ミネストローネ	ラビゴットソースについて	8日(水)
9日 木曜日	 いわしのみりん焼き ぴりからきゅうり ごはん とうがんのうま煮	とうがんについて	9日(木)
10日 金曜日	 ひゅうがなつゼリー 和風おろしハンバーグ ごはん もずくスープ	ハンバーグについて	10日(金)

13日 火曜日		<table><tr><th>東岐波ミニトマトについて</th><th>13日(月)</th></tr><tr><td colspan="2"> きょう うべし ひがしきわ しやうじのうえん しゅん がつ げ 今日のトマトは、宇部市の東岐波の正司農園でとれたものです。トマトの旬は、6～9月です。トマトの原産地は南米の国ペルーです。日本に伝わったのは、江戸時代で、当時は観賞用でした。生で食べられるようになったのは、昭和に入ってからです。トマトは色の濃い野菜の仲間でカロテンやビタミンCを多く含んでいます。これらの栄養素ははだをじょうぶにしたり、おなかの調子をよくしたりしてくれます。正司さんが丹精こめて作られたミニトマトです。大事に残さずいただきます。 </td></tr></table>	東岐波ミニトマトについて	13日(月)	きょう うべし ひがしきわ しやうじのうえん しゅん がつ げ 今日のトマトは、宇部市の東岐波の正司農園でとれたものです。トマトの旬は、6～9月です。トマトの原産地は南米の国ペルーです。日本に伝わったのは、江戸時代で、当時は観賞用でした。生で食べられるようになったのは、昭和に入ってからです。トマトは色の濃い野菜の仲間でカロテンやビタミンCを多く含んでいます。これらの栄養素ははだをじょうぶにしたり、おなかの調子をよくしたりしてくれます。正司さんが丹精こめて作られたミニトマトです。大事に残さずいただきます。	
東岐波ミニトマトについて	13日(月)					
きょう うべし ひがしきわ しやうじのうえん しゅん がつ げ 今日のトマトは、宇部市の東岐波の正司農園でとれたものです。トマトの旬は、6～9月です。トマトの原産地は南米の国ペルーです。日本に伝わったのは、江戸時代で、当時は観賞用でした。生で食べられるようになったのは、昭和に入ってからです。トマトは色の濃い野菜の仲間でカロテンやビタミンCを多く含んでいます。これらの栄養素ははだをじょうぶにしたり、おなかの調子をよくしたりしてくれます。正司さんが丹精こめて作られたミニトマトです。大事に残さずいただきます。						
14日 火曜日		<table><tr><th>なすびについて</th><th>14日(火)</th></tr><tr><td colspan="2"> きょう せつめい なつ あき しゅんやさい 今日はなすびについて説明します。なすびは、夏から秋が旬の野菜です。もともと、なすびは、インドが原産で、中国を通して1200年前に日本に伝わりました。宇部市では、まぐらなすびが有名ですね。成長するときに、なすびの実が葉にあたると、表面に傷がつくので、生産者の方は、葉をとりのぞく作業をこまめにされます。また、台風などの自然災害にも注意をはらいながら、なすびを生産されます。なすびに含まれる食物繊維は多く、体によくない添加物などについて、体の外にだしてくれます。 </td></tr></table>	なすびについて	14日(火)	きょう せつめい なつ あき しゅんやさい 今日はなすびについて説明します。なすびは、夏から秋が旬の野菜です。もともと、なすびは、インドが原産で、中国を通して1200年前に日本に伝わりました。宇部市では、まぐらなすびが有名ですね。成長するときに、なすびの実が葉にあたると、表面に傷がつくので、生産者の方は、葉をとりのぞく作業をこまめにされます。また、台風などの自然災害にも注意をはらいながら、なすびを生産されます。なすびに含まれる食物繊維は多く、体によくない添加物などについて、体の外にだしてくれます。	
なすびについて	14日(火)					
きょう せつめい なつ あき しゅんやさい 今日はなすびについて説明します。なすびは、夏から秋が旬の野菜です。もともと、なすびは、インドが原産で、中国を通して1200年前に日本に伝わりました。宇部市では、まぐらなすびが有名ですね。成長するときに、なすびの実が葉にあたると、表面に傷がつくので、生産者の方は、葉をとりのぞく作業をこまめにされます。また、台風などの自然災害にも注意をはらいながら、なすびを生産されます。なすびに含まれる食物繊維は多く、体によくない添加物などについて、体の外にだしてくれます。						
15日 水曜日		<table><tr><th>鶏肉とじゃがいものレモン風味について</th><th>15日(水)</th></tr><tr><td colspan="2"> きょう えんぶん とりにく ふうみ せつめい にほん 今日は、塩分ひかえめおすすめメニューの鶏肉とじゃがいものレモン風味について説明します。日本人の4人に1人は生活習慣病といわれています。主な原因の1つに塩分の過剰摂取による高血圧からの生活習慣病が多いです。塩分は私たちが生きていく上で、1日1.5gで十分ですが、それ以上に摂取しているのが現状です。そこで、今日の料理は、塩分をひかえめにした料理です。レモンの酸味をりようしています。この他に、給食では、だしをしっかりとって、塩分量を少なくしています。毎日の給食では塩分を測定し、健康により給食を提供しています。 </td></tr></table>	鶏肉とじゃがいものレモン風味について	15日(水)	きょう えんぶん とりにく ふうみ せつめい にほん 今日は、塩分ひかえめおすすめメニューの鶏肉とじゃがいものレモン風味について説明します。日本人の4人に1人は生活習慣病といわれています。主な原因の1つに塩分の過剰摂取による高血圧からの生活習慣病が多いです。塩分は私たちが生きていく上で、1日1.5gで十分ですが、それ以上に摂取しているのが現状です。そこで、今日の料理は、塩分をひかえめにした料理です。レモンの酸味をりようしています。この他に、給食では、だしをしっかりとって、塩分量を少なくしています。毎日の給食では塩分を測定し、健康により給食を提供しています。	
鶏肉とじゃがいものレモン風味について	15日(水)					
きょう えんぶん とりにく ふうみ せつめい にほん 今日は、塩分ひかえめおすすめメニューの鶏肉とじゃがいものレモン風味について説明します。日本人の4人に1人は生活習慣病といわれています。主な原因の1つに塩分の過剰摂取による高血圧からの生活習慣病が多いです。塩分は私たちが生きていく上で、1日1.5gで十分ですが、それ以上に摂取しているのが現状です。そこで、今日の料理は、塩分をひかえめにした料理です。レモンの酸味をりようしています。この他に、給食では、だしをしっかりとって、塩分量を少なくしています。毎日の給食では塩分を測定し、健康により給食を提供しています。						
16日 木曜日		<table><tr><th>ぶどうについて</th><th>16日(木)</th></tr><tr><td colspan="2"> きょう せつめい にし おおむかし つく にほん 今日は、ぶどうについて説明します。ぶどうは、西アジアで大昔から作られていたようです。日本には、中国から、鎌倉時代につたわりました。日本ではじめて、ぶどうの生産がはじまったのは、山梨県です。ぶどうには、粒のおおきさや、色、形の違いによりさまざまなものがあります。今日のぶどうは、巨峰とよばれます。別名、ぶどうの王様とよばれています。緑色をしたぶどうはマスカット、粒がちいさく、種なしぶどうで知られているのは、デラウェアがあります。ぶどうは体の調子を整えてくれるはたらきがあります。 </td></tr></table>	ぶどうについて	16日(木)	きょう せつめい にし おおむかし つく にほん 今日は、ぶどうについて説明します。ぶどうは、西アジアで大昔から作られていたようです。日本には、中国から、鎌倉時代につたわりました。日本ではじめて、ぶどうの生産がはじまったのは、山梨県です。ぶどうには、粒のおおきさや、色、形の違いによりさまざまなものがあります。今日のぶどうは、巨峰とよばれます。別名、ぶどうの王様とよばれています。緑色をしたぶどうはマスカット、粒がちいさく、種なしぶどうで知られているのは、デラウェアがあります。ぶどうは体の調子を整えてくれるはたらきがあります。	
ぶどうについて	16日(木)					
きょう せつめい にし おおむかし つく にほん 今日は、ぶどうについて説明します。ぶどうは、西アジアで大昔から作られていたようです。日本には、中国から、鎌倉時代につたわりました。日本ではじめて、ぶどうの生産がはじまったのは、山梨県です。ぶどうには、粒のおおきさや、色、形の違いによりさまざまなものがあります。今日のぶどうは、巨峰とよばれます。別名、ぶどうの王様とよばれています。緑色をしたぶどうはマスカット、粒がちいさく、種なしぶどうで知られているのは、デラウェアがあります。ぶどうは体の調子を整えてくれるはたらきがあります。						
17日 金曜日		<table><tr><th>まめつちやについて</th><th>17日(金)</th></tr><tr><td colspan="2"> 今日のまめつちやは、大豆を炒って、宇部産の抹茶と砂糖水でからめています。よくかむことは、歯を健康にします。よくかむことで、だ液がたくさんでます。だ液のなかに含まれる酵素は病気を防ぐはたらきをします。また、よくかむことで、消化をよくしたり、あごをじょうぶにしたり、頭のはたらきをよくします。しっかりとよくかんで食べる習慣をつけましょう。80歳まで20本の歯を保てるように、ブラッシングも大切ですが、食べ物や食べ方にも気をつけましょう。 </td></tr></table>	まめつちやについて	17日(金)	今日のまめつちやは、大豆を炒って、宇部産の抹茶と砂糖水でからめています。よくかむことは、歯を健康にします。よくかむことで、だ液がたくさんでます。だ液のなかに含まれる酵素は病気を防ぐはたらきをします。また、よくかむことで、消化をよくしたり、あごをじょうぶにしたり、頭のはたらきをよくします。しっかりとよくかんで食べる習慣をつけましょう。80歳まで20本の歯を保てるように、ブラッシングも大切ですが、食べ物や食べ方にも気をつけましょう。	
まめつちやについて	17日(金)					
今日のまめつちやは、大豆を炒って、宇部産の抹茶と砂糖水でからめています。よくかむことは、歯を健康にします。よくかむことで、だ液がたくさんでます。だ液のなかに含まれる酵素は病気を防ぐはたらきをします。また、よくかむことで、消化をよくしたり、あごをじょうぶにしたり、頭のはたらきをよくします。しっかりとよくかんで食べる習慣をつけましょう。80歳まで20本の歯を保てるように、ブラッシングも大切ですが、食べ物や食べ方にも気をつけましょう。						

今週の給食 9月 ちょこっと食育 No. 4			
20日 月曜日			
21日 火曜日		じゅうごや 十五夜について にち か 21日(火) きょう じゅうごや きゅうれき がつ にち じゅうごや むかし あき よぞら う まんげつ なが 今日は十五夜です。旧暦の8月12日を十五夜といって、昔から秋のすんだ夜空に浮かぶ満月を眺め る習慣があります。十五夜は仲秋の名月と呼ばれ、米やいも、果物などたくさんの収穫時期をひかえ た秋に実り多き秋になりますようにと豊作を祈願する行事です。稲穂を連想させる「すすき」を飾る習 わしです。十五夜は別名「芋名月」といい、里芋などのいも類の収穫を祝う行事であるため、里芋やさ つまいもなどのいも類をお供え物として飾ることが多いです。今日の給食では、お月さまに見立てたに くだんごとお月見ゼリーの登場です。	
22日 水曜日		きゅうしよく 給食のパンについて にち すい 22日(水) やまぐちけん ぜんこく すいしやうひんしゆさいやう ひんしゆ こむぎ しやう せ 山口県が全国ではじめて、推奨品種に採用した「せときらら」という品種の小麦を使用しています。生 産地は、山口市、柳井市、田布施町、山陽小野田市、宇部市などです。山口県では、平成24年から、 けんない がっこうきやうしよく やまぐちけんさんこめこ やまぐちけんさん こむぎこ しやう こめこ 県内すべての学校給食パンについて、山口県産米粉10%、山口県産の小麦粉90%を使用した米粉 パンを導入しています。地産地消とは、地域で生産されたものを、その地域で消費することです。地域 で生産された農産物を地域で消費しようとする活動をとおして、農業者と消費者を結びつける取り組み です。	
23日 木曜日			にち もく 23日(木)
24日 金曜日		ナムルについて にち きん 24日(金) ナムルは、ちょうせんとう かていりやうり さんさい やさい ちょうみりやう ナムルは、朝鮮半島の家庭料理です。山菜やもやしなどの野菜をゆでて、調味料をごまあぶらであじ つけした料理です。ナムルがビビンバの具にもつかわれますが、朝鮮では食事にかかせないもので、 じやうびさい 常備菜として、つくろおきされています。今日は、こまつな、もやしなどの野菜がつかわれています。ご まあぶらふみ しよくよく ま油の風味がきいて食欲をそそります。	

27日 月曜日		きゅうりについて きょうはきゅうりについて説明します。きゅうりは夏が旬のやさいです、きゅうりは、生でたべると、熱をさまし、余分な熱をとりさります。熱があるときや、口がかわいているときなどに食べるとよいです。また、水分とカリウムをふくんでいるため、塩分をそとにだし、血圧のあがるのを防いだり、筋肉の働きをよくしてくれます。今日は、給食室で小さくきって、ぴりかな味付けにしています。	27日(月)
28日 火曜日		ちくわの磯辺あげについて きょうは、ちくわの磯辺あげについて説明します。磯辺あげは、水にといた小麦粉にあおりのを入れて、衣をつくり、ちくわとからめて油であげています。あおりの使用することで、磯の香がするので、磯揚げという名前になっています。今日は、調理員さんに270本のちくわを4分の1にカットしてしてもらい、衣をつけて油で揚げていただいています。	28日(火)
29日 水曜日		チリコンカンについて チリコンカンは、中南米のメキシコの近くで食べられる料理です。挽肉や、まめ、野菜などとチリパウダーと一緒に煮込んだ料理です。チリパウダーは、とうがらしとたくさんの香辛料をいれたスパイシーな調味料です。今日は、ぎゅうにくとぶたにくの挽肉としろいんげんまめ、にんじんやたまねぎ、マッシュルームを入れて作ります。チリコンカンはパンにはさんでいただきます。	29日(水)
30日 水曜日		マーボーなすについて きょうはなすびについて説明します。なすびは、インド原産の植物で日本でも古くから栽培されています。日本へは、平安時代に中国を通して伝えられたといわれます。なすびという名前は夏にとれる野菜なので、夏の実となり、ナツミ、なすびとよばれるようになりました。なすびには、体の調子をととのえるビタミンが含まれます。糖質や脂肪を体のなかでエネルギーにかえる働きがあります。今日は、マーボーなすの料理に登場です。	30日(水)