

--	--	--	--

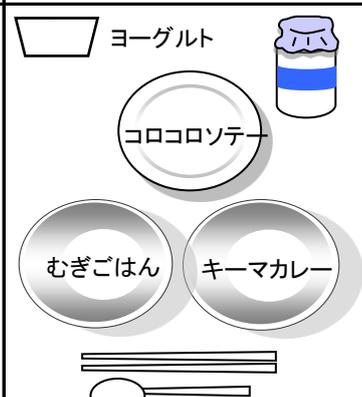
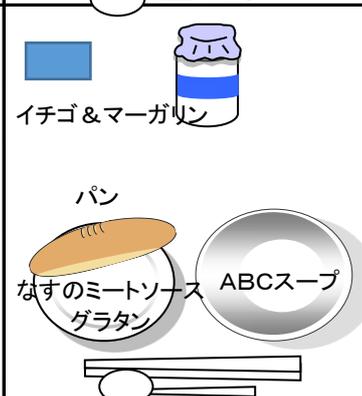
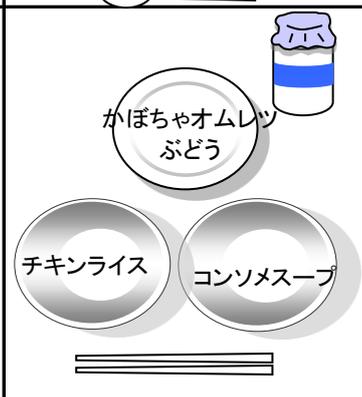
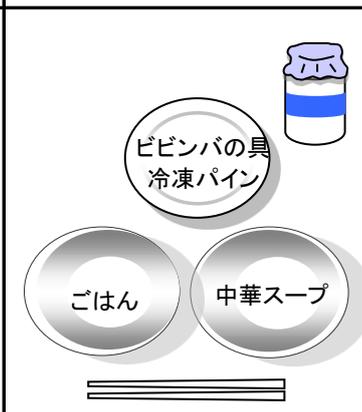
--	--	--	--

--	--	--	--

<b>1日</b> 木曜日		だいず 大豆について	にち もく 1日(木)
		<p>きょう だいず せつめい だいず にく 今日は大豆について説明します。大豆は「はたけの肉」といわれます。これは、ぎゅうにくぶたにく、にく とおなじくらい、ち にく ほね つく からだ はたら だいず むかし と、とうふやきなこ、あつあげやがんもどきなど、さまざまなかたちをかたあてたを食べて食べられてきました。大 豆はそのままだと、かたくてしょうかありませんので、さまざまなかたちをかたあてたを食べて食べられてきま した。昔の人が知恵をだしあて、おいしく、えいようのあるものにつくりあげてきたのです。のこさずいただ きましょう。</p>	

<b>2日</b> 金曜日		おやこについて	にち きん 2日(金)
		<p>きょう おやこに せつめい おやこに たまご にももの とりにくたまごおやこ 今日は、親子煮について説明します。親子煮は、とりにくと卵のはいった煮物です。鶏肉と卵で親子だ からです。鶏肉や卵以外にもたくさんの材料が入っています。ちくわ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、 グリーンピースです。たまねぎやにんじんは、からだちょうし はたら は、からだ はたら ねつ ちから はたら は、体をつくる働きは、じゃがいもは、熱や力のもとになる働きがあります。3つの働きが、栄養バラン スよくふくまれた料理です。</p>	

<p>5日 月曜日</p>		<p>こうやどうふについて</p> <p>今日は、こうやどうふについて説明します。こうやどうふや、こおりどうふともよばれます。とうふをこおらせて、かんなすることから、この名前がつけました。つかうときは、水につけて、やわらかくして使います。今日は、ほそく切ったこうやどうふをつかっています。あぶらでひき肉をいためて、こうやどうふもいためて、あじつけています。きょうは、ごはんとまぜていただきます。</p>	<p>にちげつ 5日(月)</p>
<p>6日 火曜日</p>		<p>うべさん 宇部産あじつけのりについて</p> <p>日本人が1年間に食べる海苔の生産量は、年間でおよそ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。</p>	<p>にちか 6日(火)</p>
<p>7日 水曜日</p>		<p>なすびについて</p> <p>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ことで、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ついて、体の外にだしてくれま</p>	<p>にちすい 7日(水)</p>
<p>8日 木曜日</p>		<p>ぎょうざについて</p> <p>今日はぎょうざについて説明します。ぎょうざは、小麦粉を原料として、肉や野菜を餡にして中に包み、蒸したり、焼いたり、ゆでたり、揚げたりします。日本でぎょうざといえば、やきぎょうざを思い浮かべると思いますが、中国では水餃子がよく食べられています。中国ではぎょうざは主食として食べられており、日本のように、ごはんや餃子などの組み合わせでは食べません。ぎょうざのみで食べられるのが一般的です。今日の給食はやきぎょうざです。</p>	<p>にちもく 8日(木)</p>
<p>9日 金曜日</p>		<p>じゅうごや 十五夜について</p> <p>今日は十五夜です。旧暦の8月12日を十五夜といて、昔から秋のす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白玉餅の入ったお月見汁とお月見ゼリーの登場です。</p>	<p>にちきん 9日(金)</p>

<p>12日 火曜日</p>	 <p>はるまき きりぼしだいこんの はりはりいため</p> <p>ごはん</p> <p>とうがんの うまに</p>	<p>とうがんについて</p>	<p>12日(月)</p>
<p>13日 火曜日</p>	 <p>ヨーグルト</p> <p>ココロソテー</p> <p>むぎごはん</p> <p>キーマカレー</p>	<p>キーマカレーについて</p>	<p>13日(火)</p>
<p>14日 水曜日</p>	 <p>イチゴ&amp;マーガリン</p> <p>パン</p> <p>なすのミートソース グラタン</p> <p>ABCスープ</p>	<p>なすのミートソースグラタン</p>	<p>14日(水)</p>
<p>15日 木曜日</p>	 <p>かぼちゃオムレツ ぶどう</p> <p>チキンライス</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>ぶどうについて</p>	<p>15日(木)</p>
<p>16日 金曜日</p>	 <p>ビビンバの具 冷凍パン</p> <p>ごはん</p> <p>中華スープ</p>	<p>ビビンバについて</p>	<p>16日(金)</p>

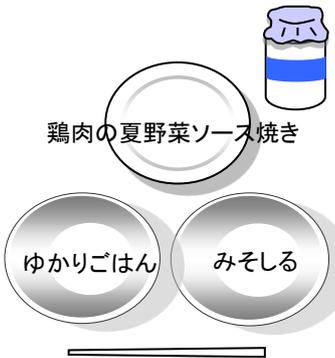
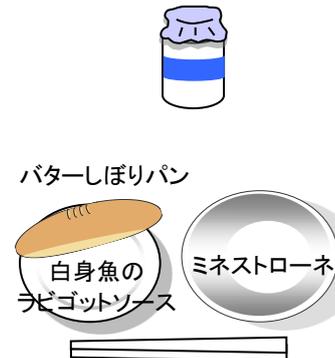
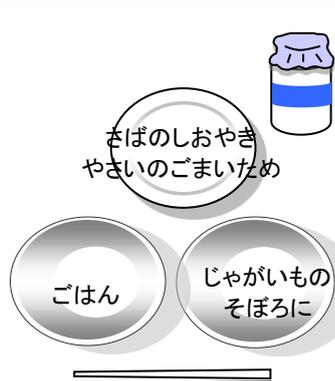
今日は、とうがんについて説明します。とうがんは、冬に瓜という字を書きます。夏にとれる野菜ですが、涼しいところにおいておくと、冬までおけるので、このようによべれます。形は、ラグビーボールのような楕円形をしています。ぶあつい皮をむいて中の白い部分を使います。温食の中のとうがんを見つかりますか？とうがんは、カリウムという栄養を多く含み、余分な塩分を体の外にだしてくれ、体の中を調節してくれます。

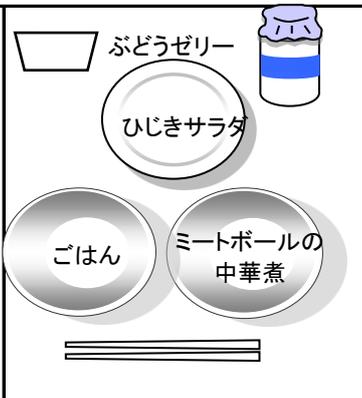
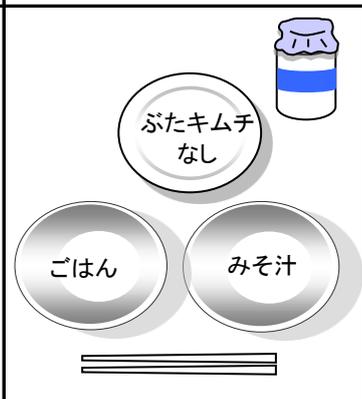
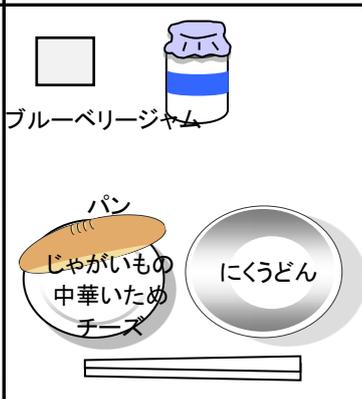
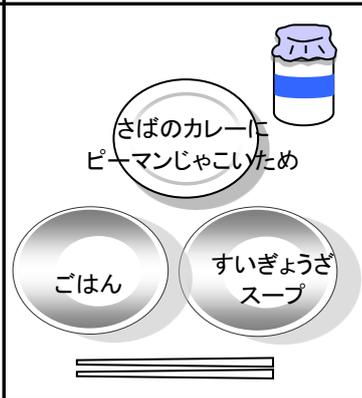
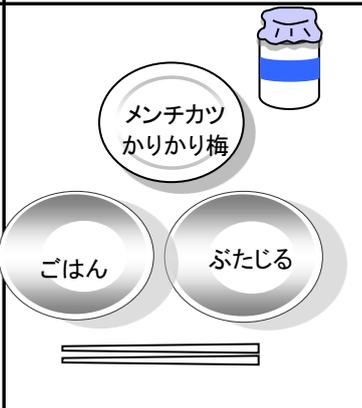
今日は、キーマカレーについて説明します。キーマカレーはひき肉のはいったカレーのことをいいます。今日のひき肉はとりにくのひき肉です。この他の材料として、じゃがいもや、にんじん、たまねぎなどがはっています。むぎごはんと一緒にいただきます。

今日はなすのミートソースグラタンについて説明します。豚ひき肉と小さく切ったたまねぎとにんじん、なす、トマトをいため、味付けします。そのあと、カップに入れてチーズをのせて仕上げました。真夏の太陽をしっかりとあびた、なすとトマトがたっぷり入っています。旬の野菜のグラタンをしっかりといただきます。

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、巨峰とよべれます。別名、ぶどうの王様とよべれています。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調整してくれるはたらきがあります。

今日はビビンバについて説明します。ビビンバは韓国の料理です。牛肉を赤味噌や豆板醤で味付けしたものを、野菜をゆでて、しょうゆとごま油で味付けしたナムルをごはんとまぜていただく料理です。「ビビン」ということばは、韓国語でまぜるという意味で、「バ」はごはんを意味します。混ぜご飯を意味します。ごはんをまぜていただきます。

<p>19日 月曜日</p>			
<p>20日 火曜日</p>	 <p>鶏肉の夏野菜ソース焼き ゆかりごはん みそしる</p>	<p>とりにく なつやさい や 鶏肉の夏野菜ソース焼き</p> <p>きょう とりにく なつやさい や せつめい なつやさい 今日は鶏肉の夏野菜ソース焼きについて説明します。みなさんは、どんな夏野菜をみつけることができ ましたか？今日の夏野菜は、なす、ピーマン、トマト、とうもろこしです。真夏の太陽をいっぱいあび て、そだった夏野菜は、病気に負けない栄養をたっぷりふくみ、水分も多くふくみ、体を冷やしてくれる はたら とりにく うえ なつやさい 働きもあります。鶏肉の上にとっぷりとかかった夏野菜ソースをのこさずいただきます。</p>	<p>にちか 20日(火)</p>
<p>21日 水曜日</p>	 <p>バターしぼりパン 白身魚の ラビゴットソース ミネストローネ</p>	<p>ラビゴットソースについて</p> <p>きょう せつめい 今日は、ラビゴットソースについて説明します。ラビゴットソースはフランス料理の1つです。「元気をだ させる」という意味があります。みじん切りにした野菜に、酢や、オリーブオイル、塩などをいれて作りま す。これを油であげた魚にかけて食べられます。給食では、トマトやパプリカなどの野菜をみじん切りに して、ソースと合わせ、ホキにかけていただきます。</p>	<p>にちすい 21日(水)</p>
<p>23日 木曜日</p>			<p>にちもく 23日(木)</p>
<p>22日 金曜日</p>	 <p>さばのしおやき やさいのごまいため ごはん じゃがいもの そぼろに</p>	<p>じゃがいもについて</p> <p>きょう せつめい 今日はじゃがいもについて説明します。じゃがいもは、ごはんや、パンとおなじ、熱や力のもとになる働 きをします。体をうごかすエネルギーとなります。車というと、ガソリンのような働きをします。じゃ がいもは、夏は北海道、冬は、鹿児島などでよくとれますが、宇部市でも、6月から7月にかけて収穫さ れます。そのころに収穫されたものを、涼しいところに保存しておいて、長い期間をかけて食べていき ます。今日は、たまねぎやにんじん、とりにく、厚揚げなどの食材と一緒に煮込んでいます。のこさずい ただきましよう。</p>	<p>にちきん 22日(金)</p>

<p>26日 月曜日</p>		<p>ひじきについて</p> <p>今日はひじきについて説明します。ひじきは、こんぶやわかめとおなじ海藻のなかまです。ひじきは、乾燥した状態で 保存します。使うときに、水でもどして、やわらかくして使います。野菜と一緒にサラダにしたり、煮たりして使います。ひじきは、骨や歯をつくるカルシウムや血液をつくるもとになる鉄をたくさんふくんでいます。もりもり食べましょう。</p>	<p>26日(月)</p>
<p>27日 火曜日</p>		<p>なしについて</p> <p>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、なしの実はざらざらした感じがあります。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。今日のはどちらだと思いますか？</p>	<p>27日(火)</p>
<p>28日 水曜日</p>		<p>うどんについて</p> <p>今日はうどんについて説明します。うどんは、小麦粉から作られています。小麦粉は山口県産の小麦粉からつくられた県産パンです。しかし、小麦粉製品は、品不足から、値段が上がってきています。世界的に小麦の不足の中、製麺業者さんの経営もきびしい状況です。物の値上がりはさけることができません。私たちは、それでも食べ物が食べられるということに感謝しながら、大切にいただくなくてはなりませんね。</p>	<p>28日(水)</p>
<p>29日 水曜日</p>		<p>ピーマンについて</p> <p>今日はピーマンについて説明します。ピーマンの原産地は、中南米です。15世紀にコロンブスがスペインに持ち帰り、ヨーロッパに広がりました。現在、私たちが食べているピーマンは、アメリカから明治時代につたわったものです。ピーマンは、フランス語のとうがらしを意味する「ピマン」からきています。緑色のピーマンのほかに、黄色、オレンジいろ、赤色などもありあざやかな色をしたピーマンがあります。今日はカラフルな取り合わせのピーマンです。</p>	<p>29日(水)</p>
<p>30日 木曜日</p>		<p>かりかり梅について</p> <p>今日はかりかり梅について説明します。かりかり梅は、その名前のとおり梅をかりかりに乾燥させたものです。古くから、梅は日本人の健康の支えになってきた食べ物です。悪い病気がはやっているときには、梅干しを食べてからでかけました。梅には、協力的な殺菌力があるため、病原菌をよせつけません。食べ物の腐敗を防ぐ力もあります。また、体のつかれをいやす働きもあります。今日は、乾燥した梅をキャベツとキュウリで合えています。</p>	