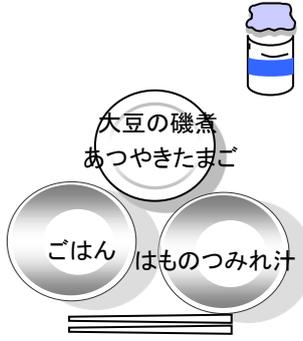
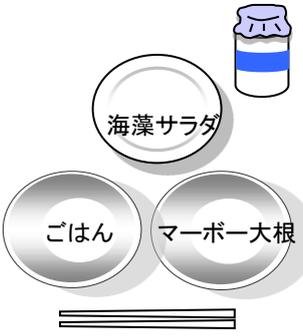
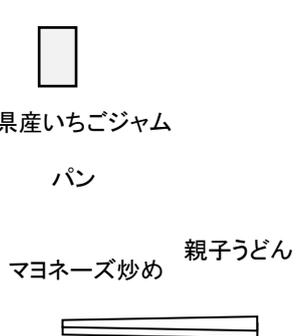
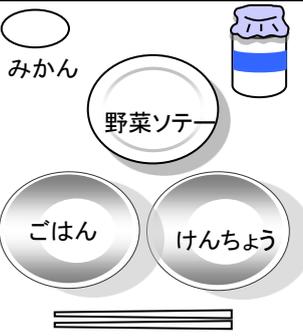
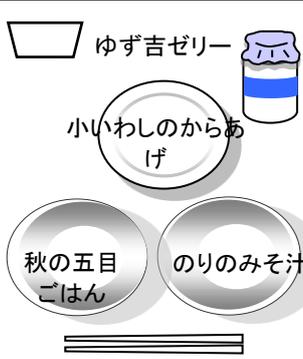


<b>12日</b> 月曜日	 <p>大豆の磯煮 あつやきたまご</p> <p>ごはん はものつみれ汁</p>	ちさんちしょうしゅうかん <b>地産地消 週間のはじまりです</b>
		こんしゅちさんちしょうしゅうかん わたし す うべし やまぐちけんないしよくざいしゅうごう じもと 今週は地産地消週間です。私たちが住んでいる宇部市や山口県内の食材が 大集合します。地元でと れる食材を 消費することは、地元と せいさんしゆうえん につながります。また、私たちが住んでいる近くでと れた食べ物は、同じ空気や水を使って作られているので、とても体によいです。また、配送の時間も短く てすむので、環境にもやさしいというよい点があります。今日は、宇部産 米をはじめ、県産のはもつみ れ汁、県産あつやき卵などが登場します。

<b>13日</b> 火曜日	 <p>海藻サラダ</p> <p>ごはん マーボー大根</p>	だいこん <b>マーボー大根について</b>
		きょう は、マーボー とうふならぬ、マーボー だいこん だいこん のおいしい季節になりました。大根 は、生でサラダやすのものにしたり、おでんのように煮込んだり、豚汁のように汁に入れて食 べます。たくさんの ちょうぜうほう があります。霜がおりるたびに、あまさをましています。私た ちがすんでいるこの あたりでも栽培されます。秋市のせんごく大根が有名です。

<b>14日</b> 水曜日	 <p>県産いちごジャム パン</p> <p>マヨネーズ炒め 親子うどん</p>	おやこ <b>親子うどんについて</b>
		きょう おやこ 親子うどんについて せつめい します。親子うどんの親子とは、鶏肉とたまごの入った料理 をいいます。鶏肉もたまごも、たんぱく質が多くふくまれます。血や肉など、わたしのからだ には、のびにくいのが特徴です。しっかりとたべ、体のなかからあたたまりましょう。

<b>15日</b> 木曜日	 <p>みかん</p> <p>野菜ソテー</p> <p>ごはん けんちょう</p>	やまぐちりょうりひ <b>山口郷土料理の日</b>
		きょう やまぐちけんきょうびょうりひ 郷土料理というの、その地域でとれる食材を使っ て、昔からつくられた伝えられた料理のことをいいます。山口県は三方を海に囲まれ、山もあり で、自然に恵まれているので、多くの郷土料理があります。けんちょうやしやなます、お ひら、いとこ煮、つしま、いわくに、岩国ずしなどあります。その中で、けんちょうを紹介します。けんち ょうの中で多く使われている食材は何でしょう？大根です。けんちょうは、だいこんと豆腐を油 で炒めて、醤油、酒、みりん、砂糖であじつけし、汁気を少なくして作ります。けんちょうの味 を知ってほしいと思います。

<b>16日</b> 金曜日	 <p>ゆずゼリー</p> <p>小さいわしのからあげ</p> <p>秋の五目ごはん のりのみそ汁</p>	ゆずぎについて
		きち やまぐちけんげんさん ゆずぎは、山口県が原産のオリジナルかんきつです。長門市を中心に 栽培されています。 ゴルフボールよりやや大きい緑色をした実です。8月～10月中旬にかけて収穫されます。1 本の木から、なんと、800個ほどとれ、県内で10トンほど生産されています。今日は、ゆずぎ のしぼった果汁を使ったゼリーです。ビタミンcが多く、かぜの予防になります。のこさずいた だきましょう。

