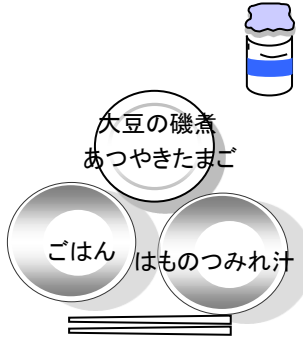


12日 月曜日



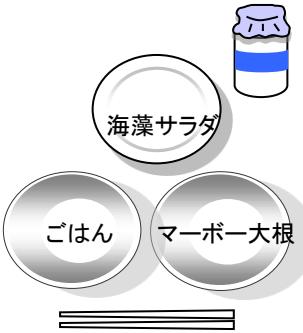
大豆の磯煮
あつやきたまご

ごはん はものつみれ汁

ちさんちしょうしゅうかん
地産地消 週間のはじまりです

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 わたし す ちか
れた食べ物、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。

13日 火曜日



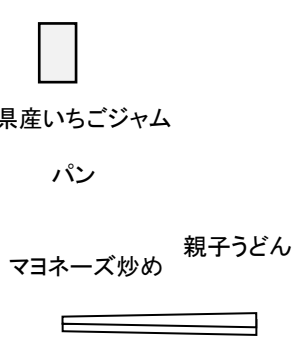
海藻サラダ

ごはん マーボー大根

まいぼーだいこんについて

きょう は、マーボー豆腐ならぬ、マーボー大根です。大根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。たくさんの調理方法があります。霜がおりるたびに、あまさをまわしていきます。私た
ちがすんでいるこの辺りでも栽培されます。秋市のせんごく大根が有名です。

14日 水曜日

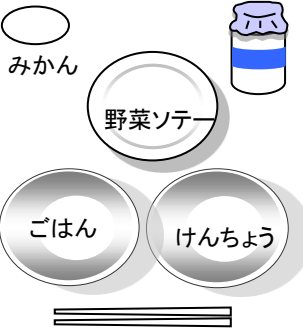


県産いちごジャム
パン
マヨネーズ炒め 親子うどん

おやこ
親子うどんについて

きょう おやこ せつめい おやこ おやこ とりにく はい りょうり
今日は親子うどんについて説明します。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、わたしたちのからだ
るはたらきがあります。うどんは、やまぐちけんさん こむぎこ けんさん
り、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。

15日 木曜日



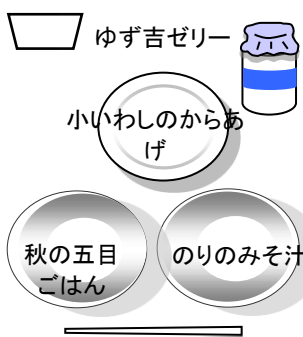
みかん
野菜ソテー

ごはん けんちょう

やまぐちりょうりひ
山口郷土料理の日

きょう やまぐちけんきょうびょうり ひ きょうびょうり ちいき しょくざいひか
今日は、山口県の郷土料理の日です。郷土料理というのは、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、おほ
ひら、いとこ煮、つしま、いわくに、ななか、けんちょうを紹介します。けんちよ
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。

16日 金曜日



ゆず吉ゼリー

小いわしのからあげ
秋の五目ごはん のりのみそ汁

ゆず吉について

きち やまぐちけんげんさん ながとし ちゅうしん さいばい
ゆず吉は、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、ゆず吉
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。

