

<p>26日 月曜日</p>	<p>宇部産たごわかめの甘酢煮</p> <p>ごはん 五目麻婆豆腐</p>	<p>宇部産のたごについて</p> <p>宇部市沖では、たごがとれます。たごつぼ漁といって、海の中に六角形のつぼをいれて、そのつぼをひきあげてたごをとります。これは、たごが海底の穴や岩がけに入ることが好む習性を利用してのものです。たごの好むあさりやかに多くいる場所に約70個近くのつぼを縄をつけて海にしずめます。70個のうち、5~10匹くらい、たごはいっているそうです。宇部の漁師さんが、とってくださった、たごを今日は酢の物にします。地元の恵みに感謝しながらいただきます。</p>
<p>27日 火曜日</p>	<p>みかん</p> <p>おかかあえ</p> <p>ごはん 親子煮</p>	<p>おかかあえについて</p> <p>今日はおかかあえについて説明します。おかかというのは何でしょう？かつおぶしは、江戸時代、とても高価なものだったようです。おかかという名前の由来ですが、かつおぶしは、とてもかたいので、当時、「おかた」とよばれていました。それが変化して「おかか」と呼ぶようになりました。今日のおかかあえは、こまつな、はくさい、にんじんなどをゆでて、おかかとあえています。</p>
<p>28日 水曜日</p>	<p>チョコスプレッド</p> <p>牛肉と野菜の甘辛いため</p> <p>ちゃんぽん</p>	<p>ちゃんぽんについて</p> <p>ちゃんぽんといえば、長崎が発祥の地です。ちゃんぽんは、明治30年代に、中国人の陳さんが、中国からの留学生に安くて栄養のあるものをといて、肉や野菜、麺を使って作ったのがはじまりといわれます。具だくさんの料理で、たちまち日本全国にひろがったということです。給食でも、豚肉やいか、かまぼこ、キャベツやたまねぎ、ねぎなどの野菜もいっぱい入ったちゃんぽんです。もりもり食べて体の中から温まらしましょう。</p>
<p>29日 木曜日</p>	<p>鮭の塩焼き</p> <p>じゃがいものきんぴら</p> <p>ごはん なめこ汁</p>	<p>なめこについて</p> <p>なめこは、日本特産と考えられていましたが、中国の東北部や台湾にも自生することが確認されています。日本の主な産地は、長野県、山形県、群馬県です。なめこは、きのこの仲間で食物繊維を多く含みます。腸の中をすっきりそうじする働きを始め、ガンや生活習慣病の予防にも効果があります。なめこのぬめりを苦手とする人がいます。なめこのぬめりは、がん予防によいとされています。なめこは、味噌汁や吸い物にいれたり、かき揚げにしてもおいしく食べられます。</p>
<p>30日 金曜日</p>	<p>大学芋</p> <p>わかめごはん</p> <p>八宝菜</p>	<p>大学芋について</p> <p>大学芋は、その昔、東京の大学生が学費をかせぐために、作って売ったのがはじまりです。それで、大学芋とよばれています。大学芋は、さつまいもを油であげて、水飴のはいた甘いみつと、からめて作ります。秋が旬のさつまいもは栄養たっぷりです。脳や体を動かすエネルギーのもととなります。さつまいもは、ビタミンCも多く含まれ、でん粉質に覆われているので、加熱しても、ビタミンが壊れにくいのが特徴です。秋をあじわいましょう。</p>

