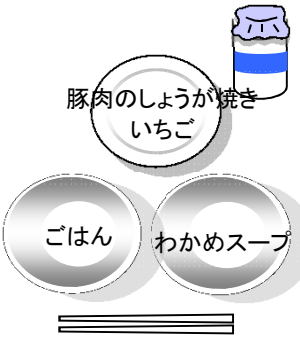
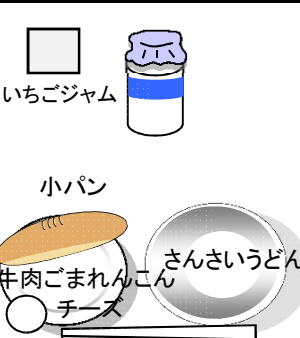
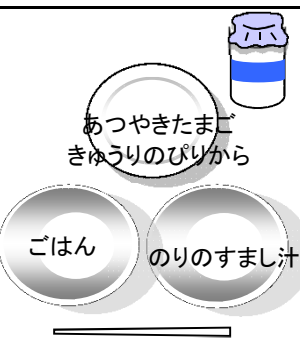
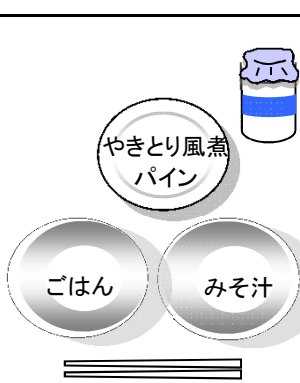


今週の給食 4月 ちょこっと食育 No. 3

20日 月曜日		<table><tr><th>さばについて</th><th>20日(月)</th></tr><tr><td colspan="2">さばのように、背の部分が青い魚を青魚といいます。いわしやさんまも同じ青魚のなかまです。青魚に含まれるあぶらは、血液をさらさらにしてくれる働きがあり生活習慣病の予防によいとされます。さばという名前ですが、さばは歯が非常に小さいことから、「狭い歯」という字がちでんでさばとよばれるようになりました。今日はしおやきにしているので、食べやすくなっています。骨に気をつけながらたべましょう。</td></tr></table>	さばについて	20日(月)	さばのように、背の部分が青い魚を青魚といいます。いわしやさんまも同じ青魚のなかまです。青魚に含まれるあぶらは、血液をさらさらにしてくれる働きがあり生活習慣病の予防によいとされます。さばという名前ですが、さばは歯が非常に小さいことから、「狭い歯」という字がちでんでさばとよばれるようになりました。今日はしおやきにしているので、食べやすくなっています。骨に気をつけながらたべましょう。	
さばについて	20日(月)					
さばのように、背の部分が青い魚を青魚といいます。いわしやさんまも同じ青魚のなかまです。青魚に含まれるあぶらは、血液をさらさらにしてくれる働きがあり生活習慣病の予防によいとされます。さばという名前ですが、さばは歯が非常に小さいことから、「狭い歯」という字がちでんでさばとよばれるようになりました。今日はしおやきにしているので、食べやすくなっています。骨に気をつけながらたべましょう。						
21日 火曜日		<table><tr><th>わかめについて</th><th>21日(火)</th></tr><tr><td colspan="2">今日はわかめについて説明します。わかめは、3月から5月が旬といわれます。この時期にとれる旬のわかめを生わかめといいます。わかめは、乾燥させたり、塩づけにしたりすることで、1年間をとおしてたべることができます。山口県は三方を海にかこまれているので、わかめがたくさんとれます。昔から、生わかめを干して細きざんだわかめがたくさん食べられています。今日のスープはわかめの入ったスープです。</td></tr></table>	わかめについて	21日(火)	今日はわかめについて説明します。わかめは、3月から5月が旬といわれます。この時期にとれる旬のわかめを生わかめといいます。わかめは、乾燥させたり、塩づけにしたりすることで、1年間をとおしてたべることができます。山口県は三方を海にかこまれているので、わかめがたくさんとれます。昔から、生わかめを干して細きざんだわかめがたくさん食べられています。今日のスープはわかめの入ったスープです。	
わかめについて	21日(火)					
今日はわかめについて説明します。わかめは、3月から5月が旬といわれます。この時期にとれる旬のわかめを生わかめといいます。わかめは、乾燥させたり、塩づけにしたりすることで、1年間をとおしてたべることができます。山口県は三方を海にかこまれているので、わかめがたくさんとれます。昔から、生わかめを干して細きざんだわかめがたくさん食べられています。今日のスープはわかめの入ったスープです。						
22日 水曜日		<table><tr><th>チーズについて</th><th>22日(水)</th></tr><tr><td colspan="2">チーズは牛乳をこくしてつくるので、たんぱく質やカルシウムが牛乳の何倍も多くふくまれます。歯やほねをじょうぶにし、体を大きくするので大切な食べ物です。牛乳をのむと、おなかゴロゴロするという人がいますが、チーズはその原因となる乳頭が製造かていで分解されてへっており、安心してたべられます。</td></tr></table>	チーズについて	22日(水)	チーズは牛乳をこくしてつくるので、たんぱく質やカルシウムが牛乳の何倍も多くふくまれます。歯やほねをじょうぶにし、体を大きくするので大切な食べ物です。牛乳をのむと、おなかゴロゴロするという人がいますが、チーズはその原因となる乳頭が製造かていで分解されてへっており、安心してたべられます。	
チーズについて	22日(水)					
チーズは牛乳をこくしてつくるので、たんぱく質やカルシウムが牛乳の何倍も多くふくまれます。歯やほねをじょうぶにし、体を大きくするので大切な食べ物です。牛乳をのむと、おなかゴロゴロするという人がいますが、チーズはその原因となる乳頭が製造かていで分解されてへっており、安心してたべられます。						
23日 木曜日		<table><tr><th>のりについて</th><th>23日(木)</th></tr><tr><td colspan="2">今日のはのりについて説明します。わかめやひじきと同じように、のりもミネラルやビタミン、食物繊維が多くふくまれています。骨や歯をつよくし、イライラした気持ちを落ち着かせるカルシウムやカロテン、ビタミンを多くふくみます。のりは冬から春にかけて、入りの狭い湾内で生産されます。有明海、瀬戸内海などでの生産がさかんです。山口県の宇部市では、藤曲漁港などで生産されており、その生産率は、山口県でナンバー1です。そののりを今日は、汁にいれています。のりの香りを楽しみましょう。</td></tr></table>	のりについて	23日(木)	今日のはのりについて説明します。わかめやひじきと同じように、のりもミネラルやビタミン、食物繊維が多くふくまれています。骨や歯をつよくし、イライラした気持ちを落ち着かせるカルシウムやカロテン、ビタミンを多くふくみます。のりは冬から春にかけて、入りの狭い湾内で生産されます。有明海、瀬戸内海などでの生産がさかんです。山口県の宇部市では、藤曲漁港などで生産されており、その生産率は、山口県でナンバー1です。そののりを今日は、汁にいれています。のりの香りを楽しみましょう。	
のりについて	23日(木)					
今日のはのりについて説明します。わかめやひじきと同じように、のりもミネラルやビタミン、食物繊維が多くふくまれています。骨や歯をつよくし、イライラした気持ちを落ち着かせるカルシウムやカロテン、ビタミンを多くふくみます。のりは冬から春にかけて、入りの狭い湾内で生産されます。有明海、瀬戸内海などでの生産がさかんです。山口県の宇部市では、藤曲漁港などで生産されており、その生産率は、山口県でナンバー1です。そののりを今日は、汁にいれています。のりの香りを楽しみましょう。						
24日 金曜日		<table><tr><th>パインについて</th><th>24日(金)</th></tr><tr><td colspan="2">パインはよい香りをもち、熟したものは生でたべるのが一番よいです。肉とよくあうので、やいた肉の上にさっといためてのせたり、煮込みに用いてもおいしく食べられます。パインは体の調子を整えてくれるビタミンやおなかの調子をととのえてくれる食物せんいを多くふくみます。</td></tr></table>	パインについて	24日(金)	パインはよい香りをもち、熟したものは生でたべるのが一番よいです。肉とよくあうので、やいた肉の上にさっといためてのせたり、煮込みに用いてもおいしく食べられます。パインは体の調子を整えてくれるビタミンやおなかの調子をととのえてくれる食物せんいを多くふくみます。	
パインについて	24日(金)					
パインはよい香りをもち、熟したものは生でたべるのが一番よいです。肉とよくあうので、やいた肉の上にさっといためてのせたり、煮込みに用いてもおいしく食べられます。パインは体の調子を整えてくれるビタミンやおなかの調子をととのえてくれる食物せんいを多くふくみます。						