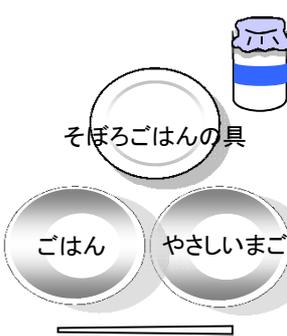
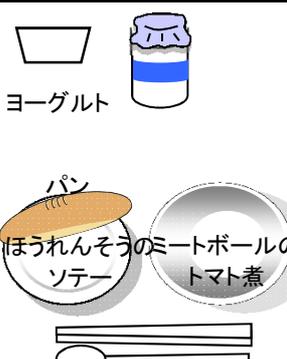
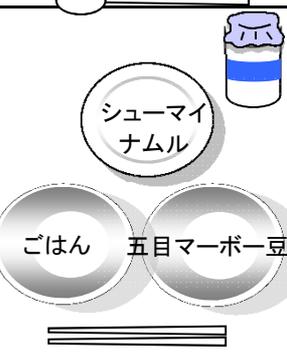
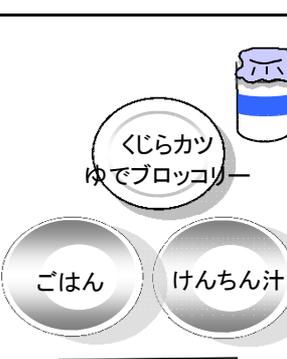


今週の給食 2月 ちょこっと食育 No. 2

10日 月曜日	 <p>そぼろごはんの具 ごはん やさしいまご</p>	やさしいまご汁について	10日(月)
		<p>今日、やさしいまごじるについて説明します。やさしいまごじるというのは、材料の頭文字をあらわしています。やは「野菜」、さは「魚」、しは「キノコ類」、いは、「イモ類」、まは「豆類」、ごは、「ごま」です。今日の給食にはこれらの食材が含まれます。かぶ、はくさい、こまつななどの野菜、煮干しの魚、しめじのキノコ類、さといものイモ類、大豆のまめ類です。煮干しのだしをきかけ、たっぷりの野菜のうまみでコクをだし、減塩でもおいしい「やさしいまごじる」です。</p>	
11日 火曜日			11日(火)
12日 水曜日	 <p>ヨーグルト ほうれんそうのソテー パン ミートボールのトマト煮</p>	ヨーグルトについて	12日(水)
		<p>ヨーグルトは、中央アジアのあるところで、しぼりたての羊のちちを暑い場所にうっかり置き忘れたら、どろっとしたものになっていたのがはじまりです。牛乳から作られるので、菌やほねをしょうぶにするカルシウムがたくさん含まれています。また、血や肉となり、体をつくるたんぱく質も多く含まれています。わたしたちは、くだものにまぜたり、砂糖をいれてたべることが多いですが、外国では、何も加えないで、そのまま食べます。昔から食べている国では、ヨーグルトでたいご飯まであるほどです。</p>	
13日 木曜日	 <p>シューマイ ナムル ごはん 五目マーボー豆腐</p>	マーボー豆腐について	13日(木)
		<p>マーボー豆腐は中国の料理です。中国の四川省というところに、マーという名前のおばあさんが住んでいました。ある日、友人が豚肉をもってきてくれたので、家にあった豆腐やとうがらしみそを入れて作りました。その料理がとてもおいしかったことから、マーおばあさんが作った豆腐料理なので、マーボー豆腐となづけられました。四川料理というのは、とても辛い料理ですが、給食では、食べやすいように辛くないように作ります。</p>	
14日 金曜日	 <p>くじらカツ ゆでブロッコリー ごはん けんちん汁</p>	くじらについて	14日(金)
		<p>くじらは、今では貴重な食べ物とされていますが、昭和30年代の給食ではよく登場しました。特に、山口県の日本海側では、くじら漁が盛んにおこなわれていました。古式漁といって、もりや矢でくじらをしとめる漁をおこなっていたそうです。山口県は、くじらを食べる食文化があり、くじらを使った料理がたくさんあります。今日はそのなかで、くじらカツをいただきます。</p>	