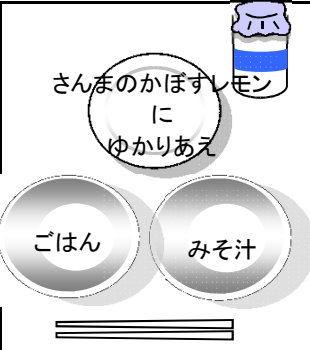
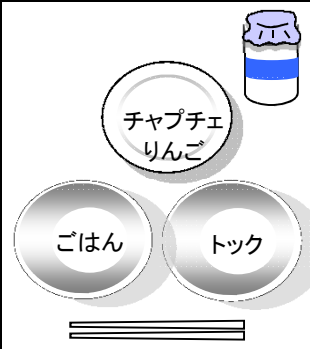
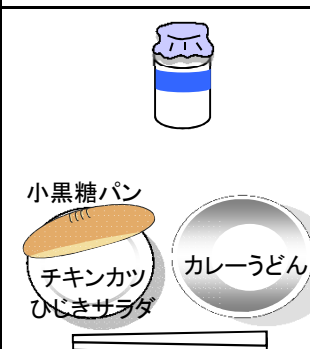
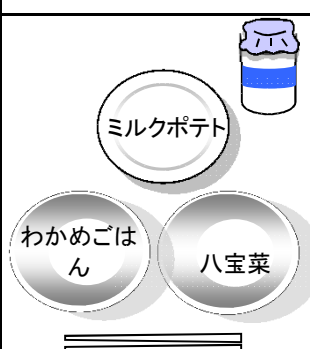
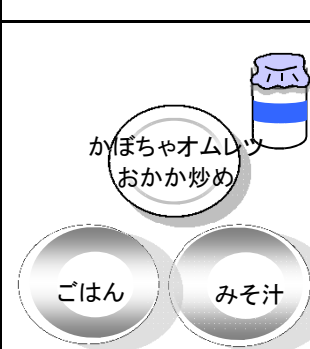


今週の給食 2月 ちょこっと食育 No. 3

17日 月曜日	 <p>さんまのかぼすにゆかりあえ ごはん みそ汁</p>	かぼすについて	17日(月)
		<p>きょう 今日のかぼすの味付けの名わきやくのかぼすについて説明します。かぼすというのは、柑橘類で、ゆずやすだちと同じなかまでです。かぼすは、かぼすは大分県が名産地です。緑色のうちに収穫し、熟すと黄色になります。すだちとよくにしていますが、スダチはゴルフボールくらいのおおきさなのにくらべ、かぼすはやや大きめであることが特徴です。酸味と香りがよいので、焼き魚などにしぼってかけていただきます。今日はさんまの煮込みにしようとしています。</p>	
18日 火曜日	 <p>チャプチェりんご ごはん トック</p>	トックについて	18日(火)
		<p>きょう 今日韓国料理を紹介いたします。チャプチェは、牛肉やたけのこ、にんじん、しいたけなどの野菜を千切りにして炒め、春雨をいれてつくります。韓国では、定番の料理で、お正月や誕生日などにも1品としてだされます。また、トックは、朝鮮半島で食べられているもちです。棒状にしたもちをうすく切って、野菜をいれたスープに煮込んだ料理です。韓国料理をたべて、体の中からあたたまりましょう。</p>	
19日 水曜日	 <p>小黒糖パン チキンカツ ひじきサラダ カレーうどん</p>	うどんについて	19日(水)
		<p>うどんは小麦粉から作られます。うどんを作るには、小麦粉と塩をまぜたものに水を加えてよくこねます。めんぼうでうすくのばし、細く切って作ります。うどんを名物とする郷土料理は数多くあります。香川県のさぬきうどん、群馬県の上州うどん、岩手県のひつみ、やまなしけんほうとう、名古屋市のきしめんなどが有名です。給食のうどんは、県産うどんといって、山口県内ですとれた小麦粉を使用して製麺所がつくってくれます。県産うどんはこしがあるのが特徴です。</p>	
20日 木曜日	 <p>ミルクポテト わかめごはん 八宝菜</p>	ミルクポテトについて	20日(木)
		<p>ミルクポテトはさつまいもからできています。さつまいもを四角い形に角切りします。そして、油で素揚げをします。砂糖水を煮詰めてつくった、蜜にからめて、最後に脱脂粉乳をまぶしてあげています。大学いもとは、ひと味がったさつまいもを楽しむことができます。家庭でも簡単にできるので、やってみましょう。</p>	
21日 金曜日	 <p>かぼちゃオムレツ おかか炒め ごはん みそ汁</p>	おかかについて	21日(金)
		<p>おかかいためのおかかというのは、どんな意味があるのでしょうか？おかかという言葉は、室町時代の、女官がつかっていた、食べ物の上品な言い方です。かつおぶしを「か」を繰り返すかい、「お」をつけることで、上品さと優雅さをあらわした言葉になります。今日のおかかいためは、こまつな、キャベツ、ニンジンのをいため、「おかか」をいれて作りました。</p>	