

今週の給食 2月 ちょこっと食育 No. 4

<p>24日 月曜日</p>			<p>24日(月)</p>
<p>25日 火曜日</p>		<p>ししゃもについて</p> <p>給食でつかっているししゃもは、からふとししゃもという種類です。アラスカやアイスランドなどの海外でとれたものです。ししゃもの骨は小さいので骨ごとたべることができます。魚の骨は、私たちの骨をつくってくれる栄養が入っています。ししゃもを頭からまるごとたべてしょうぶな骨をつくりましょう。</p>	<p>25日(火)</p>
<p>26日 水曜日</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って、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りましょう。</p>	<p>26日(水)</p>
<p>27日 木曜日</p>		<p>さばについて</p> <p>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、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」という字がちずんでさばとよばれるようになりました。今日はカレー味にしているので、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。</p>	<p>27日(木)</p>
<p>28日 金曜日</p>		<p>いよかんについて</p> <p>いよかんは1月から2月が旬の果物です。愛媛の国は、その昔、伊予とよばれていました。伊予の国でできたみかんでいよかんと呼ばれるようになりました。クエン酸が多く、体がさびないように、そして、疲れをとってくれる働きもあります。いよかんは、「いい予感」との語呂合わせで、縁起をかつぎます。受験シーズンに食べてほしい果物です。</p>	<p>28日(金)</p>