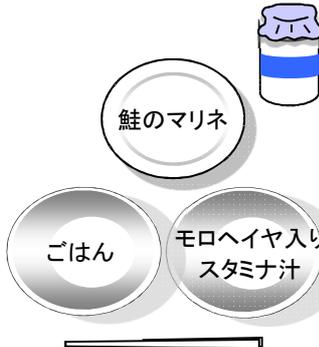
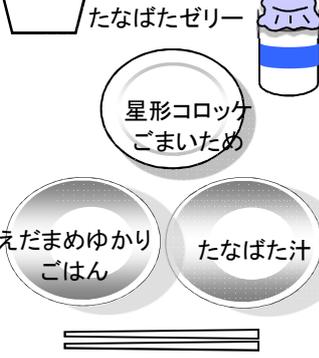
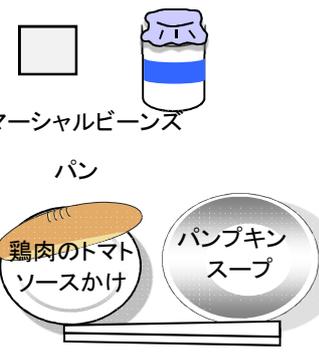
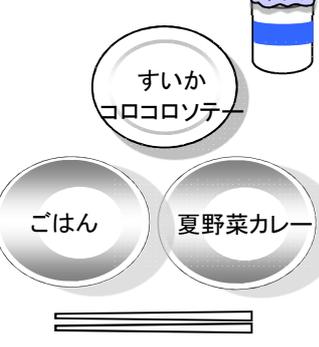
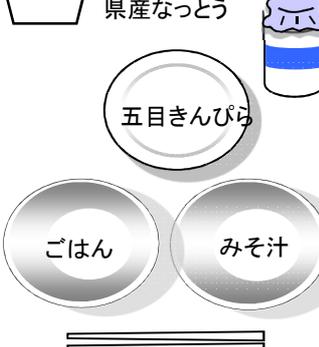


<p>6日 月曜日</p>	 <p>鮭のマリネ ごはん モロヘイヤ入り スタミナ汁</p>	<p>マリネについて</p> <p>マリネは、酢やレモン汁などにつけこんで材料をやわらかくしたり、保存してたべたりする料理です。たまねぎやきのこのなどの材料がよくつかわれます。今日の「鮭のマリネ」は、鮭を油であげて、たまねぎ、ピーマン、にんじんをマリネしたものをあわせています。酢を使う料理は、クエン酸を多くふくみ、なつつかれをとってくれます。</p>	<p>にちげつ 6日(月)</p>
<p>7日 火曜日</p>	 <p>たなばたゼリー 星形コロッケ ごまいため えだまめゆかり ごはん たなばた汁</p>	<p>たなばた</p> <p>今日はたなばたにちなんだメニューです。おりひめとひこぼしが年に1度だけ会える日です。おりひめは、おりものなどの手習いごとにとともすぐれた女性であったことから、針仕事やお習字などの上達を願う日でもあります。今日の給食は、あまのがわに見立てた、たなばた汁 お星さまの形のほしがたコロッケ、たなばたゼリーの登場です。今夜、星がきれいにみえるといいですね。</p>	<p>にちか 7日(火)</p>
<p>8日 水曜日</p>	 <p>マーシャルビーンズ パン 鶏肉のトマト ソースかけ パンプキン スープ</p>	<p>かぼちゃについて</p> <p>かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜です。かぼちゃは今から550年前、今の大方県にポルトガルの船が漂着し、カンボジアのかぼちゃがうつたえられました。カンボジアがなまって、かぼちゃとよばれるようになりました。かぼちゃは、このほかにも呼び名があります。ナンキン、ポウブラとよばれます。ナンキンは、中国からきたという意味です。ポウブラは、ポルトガル語でかぼちゃを意味します。かぼちゃは、ビタミンが多く含まれ、夏のあつさにまけないからだを作る野菜です。しっかりとたべましょう。</p>	<p>にちすい 8日(水)</p>
<p>9日 木曜日</p>	 <p>すいか コロコロソテー ごはん 夏野菜カレー</p>	<p>夏が旬のたべもの</p> <p>今日の夏野菜のカレーにはどんな野菜がつかわれているでしょう？かぼちゃ、トマト、なす、えだまめなどなど、たくさん夏野菜の入ったカレーです。また、すいかも夏が旬のたべものです。スイカは、英語で「ウォーターメロン」とよばれるくらい、水分が多くふくんだ食べ物です。水分が多いので、のどのかたきをいやしてくれます。すいかにはカリウムという栄養も多くふくまれ、腎臓のはたらきを助けてくれます。旬のたべものをしっかり食べて暑い夏をのりきりましょう。</p>	<p>にちもく 9日(木)</p>
<p>10日 金曜日</p>	 <p>県産なっとう 五目きんぴら ごはん みそ汁</p>	<p>県産なっとうについて</p> <p>納豆の原料である大豆は「たんぱく質の王様」で、牛肉に負けない量のたんぱく質と脂質があるので、はたけにくよ畑の肉と呼ばれています。大豆が納豆になると、さらに栄養が増えます。ビタミンB2という栄養が5倍以上に増えます。それは、大豆が納豆に変わるときに、納豆菌がビタミンB2を増やします。このビタミンB2は、体のつかれをとり、元気にしてくれます。納豆は栄養たっぷり、元気のもとになります。今日は、山口県産の大豆を使用して作られた納豆です。</p>	<p>にちきん 10日(金)</p>