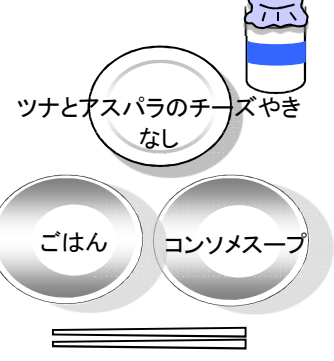
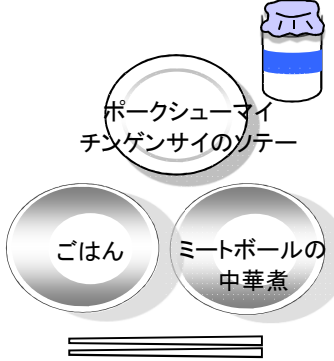
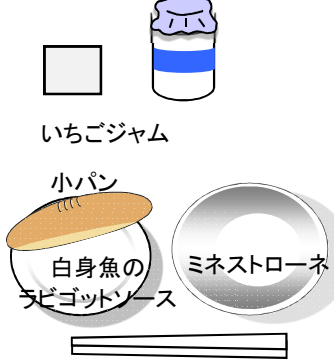
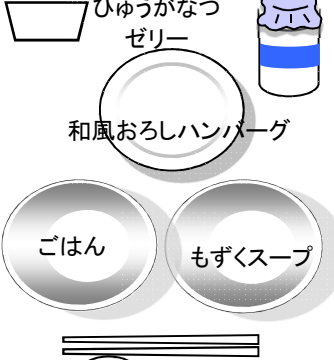
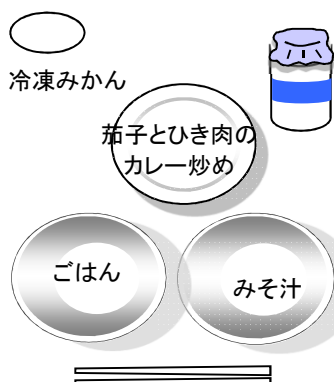


7日 月曜日	 ツナとアスパラのチーズやき なし ごはん コンソメスープ	なしについて 今日は、なしについて説明します。なしは、今が旬のくだものです。なしには、水分を多く、のどのかわいた時や熱があるときなどにとっても効果的です。また、なしの実はざざらした感じがあります。これは、食物繊維が多く、便秘解消によいとされます。なしの皮が茶色っぽいものを、赤なし、緑色のものを、青なしとよびます。赤なしの代表に、幸水や豊水があります。青なしの代表に「二十世紀なし」があります。今日はどちらだと思いますか？二十世紀なしです。	にちげつ 7日(月)
8日 火曜日	 ポークシューマイ チンゲンサイのソテー ごはん ミートボールの中華煮	チンゲンサイについて 今日はチンゲンサイについて説明します。私たちが食べている野菜のうち、中国から伝えられた野菜は多くあります。その中で、一番人気があるのがチンゲンサイです。日本で食べられる、中国野菜のうちで60%をしめています。チンゲンサイはほうれんそうと同じように、血をふやすはたらきやかぜを予防するはたらきがあります。ビタミンCもふくまれているので、体の調子を整えてくれます。	にちか 8日(火)
9日 水曜日	 いちごジャム 小パン 白身魚のラビゴットソース ミネストローネ	ラビゴットソースについて 今日は、ラビゴットソースについて説明します。ラビゴットソースはフランス料理の1つです。「元気をださせる」という意味があります。みじん切りにした野菜に、酢や、オリーブオイル、塩などをいれて作ります。これを油であげた魚にかけて食べられます。給食では、トマトやパプリカなどの野菜をみじん切りにして、ソースと合わせ、ホキにかけていただきます。	にちすい 9日(水)
10日 木曜日	 ひゅうがなつゼリー 和風おろしハンバーグ ごはん もずくスープ	ハンバーグについて 今日はハンバーグについて説明します。ハンバーグはアメリカの料理と思いがちですが、実はドイツです。昔、ドイツの人がモンゴルという国を訪れました。モンゴルでは、お肉を刻んでたべていました。ドイツの船乗りが、その刻んだ肉を持ち帰ったのが、ドイツのハンブルグという港でした。ハンブルグの港で、ドイツの人たちは、持ち帰った刻み肉を焼いて食べました。ハンブルグからハンバーグという名前がつけました。このハンバーグがアメリカに伝わり、パンにはさんで食べる店ができ、今では世界中で食べられるようになりました。	にちもく 10日(木)
11日 金曜日	 冷凍みかん 茄子とひき肉の カレー炒め ごはん みそ汁	なすびについて 今日はなすびについて説明します。なすびは、夏から秋が旬の野菜です。もともと、なすびは、インドが原産で、中国を通して1200年前に日本に伝わりました。宇部市では、まぐらなすびが有名ですね。成長するときに、なすびの実が葉にあたることで、表面に傷がつくので、生産者の方は、葉をとりのぞく作業をこまめにされます。また、台風などの自然災害にも注意をはらいながら、なすびを生産されます。なすびに含まれる食物繊維は多く、体によくない添加物などにくっついて、体の外にだしてくれま	にちきん 11日(金)