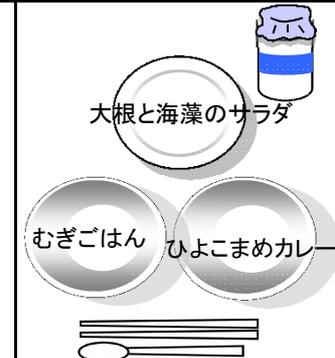
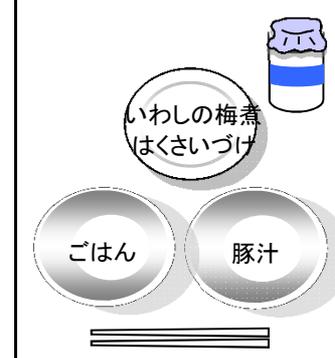


今週の給食 1月 ちょこっと食育 No. 1		
8日 水曜日	 <p>マーシャルピーンズ</p> <p>小パン</p> <p>県産牛肉コロッセ 七草がゆ</p> <p>きゅうりのゆかりあえ</p>	<p>七草がゆについて</p> <p>8日(水)</p> <p>日本では、1月7日に、1年間、元気にすごせるように願って「七草がゆ」をたべる習慣があります。春の七草を知っていますか？みなさんで言ってみましょう。せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。すずなやすずしろは、なじみの深い野菜で、かぶや大根をいいます。今日の給食では、春の七草すべてではないのですが、かぶ、せり、だいこんとだいこん葉、みつば、はくさい、にんじんなど7種類の野菜を入れてつくりました。今年もしっかり食べて、1年間、元気にすごしましょう。</p>
9日 木曜日	 <p>大根と海藻のサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ひよこまめカシ</p>	<p>ひよこまめについて</p> <p>9日(木)</p> <p>今日のカレーの中には、ひよこまめが入っています。どれだかわかりますか？ひよこまめは、その名前のとおり、ひよこの頭の形にしていることから、この名がつけました。よく見ると、くちばしのような、とがった部分があると思います。ひよこまめは、別名、ガルバンゾーとよばれます。なんだか元気ができそうですね。ガルバンゾーはインドや中南米でよくとれます。体をつくるたんぱく質や血をつくる鉄分、おなかの調子をよくする食物繊維が多くふまれます。</p>
10日 金曜日	 <p>いわしの梅煮</p> <p>はくさいづけ</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>はくさいについて</p> <p>10日(金)</p> <p>はくさいのおいしい時期です。去年の11月末のはくさいは、気温が高いせいで、まきが悪く農家の方も大変くろうしておられました。寒さがきびしくなり、霜がおりるようになる時期が白くさいしゅうかといはばん じき きのう きせつ きょう しお あ 菜の収穫の1番よい時期です。ようやくそのおいしい季節となりました。今日は塩こんぶと合わせてはくさい漬けにしています。</p>