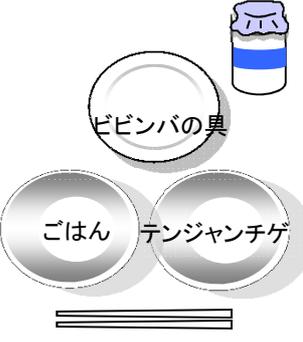
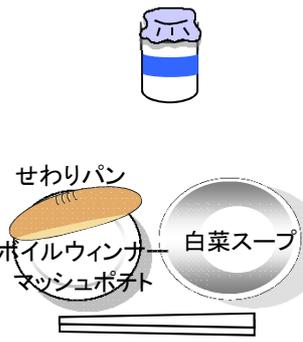
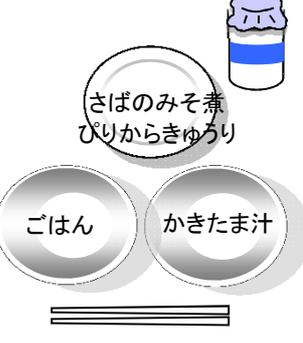


今週の給食 1月 ちょこっと食育 No. 2

<p>14日 火曜日</p>	 <p>ビビンバの具 ごはん テンジャンチゲ</p>	<p>かんこくりょうり 韓国料理について</p>	<p>にちか 14日(火)</p> <p>ビビンバやテンジャンチゲは韓国の料理です。韓国は正式には大韓民国といい、日本海を隔てた隣の国で首都はソウルです。韓国料理は500年前に完成されました。韓国の食卓には、はしとスプーンが両方ならび、スプーンでごはんと汁もの、はしでおかずを食べます。ビビンバは三大料理の1つで、ごはんの上にナムルとよばれる和え物や牛肉をのせ、好みでコチュジャンをのせて食べます。テンジャンチゲの「テンジャン」は赤みそのことで、「チゲ」という鍋物にとוגらしやんにくをきかせた料理です。韓国料理を味わいましょう。</p>
<p>15日 水曜日</p>	 <p>せわりパン ポイルウィナー マッシュポテト 白菜スープ</p>	<p>セルフドッグについて</p>	<p>にちすい 15日(水)</p> <p>今日はセルフドッグの日です。セルフドッグというのは、自分でパンにマッシュポテトとポイルウィナーをはさみ、ケチャップをかけて食べることをいいます。寒い時期ですが、手洗いを十分に行いましたか？午前中の活動で、手には見えないばい菌がたくさんついています。そのままで食べたり、しっかりと手洗いができていないと、手についたばい菌が食べ物と一緒に体に入ってしまう。予防は石鹸でしっかりと手洗いをすることです。寒い時期ですが、しっかりと手洗いをして健康にすごしましょう。</p>
<p>16日 木曜日</p>	 <p>さばのみそ煮 びりからきゅうり ごはん かきたま汁</p>	<p>さばについて</p>	<p>にちもく 16日(木)</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す。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、さばは菌が非常に小さいことから、「狭い菌」という字がちぢ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>17日 金曜日</p>	 <p>はるまき もやしの塩炒め ごはん マーボーだいこん</p>	<p>だいこんについて</p>	<p>にちきん 17日(金)</p> <p>今日はマーボー豆腐ならぬ、マーボー大根です。大根の根は、葉に近いほうが甘く、先にいくほどからみが増します。葉にちかいはところは、大根おろしやサラダ料理にむいています。真ん中のところは、おでんや煮物にむいています。先のからいところは、みそ汁や切り干し大根にするとおいしくいただけます。今日は、宇部産のふれあい朝市のかたが育てた大根です。のこさずいただきます。</p>