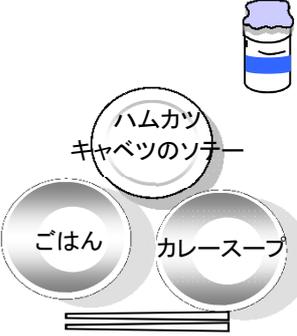
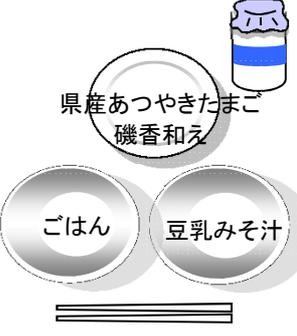
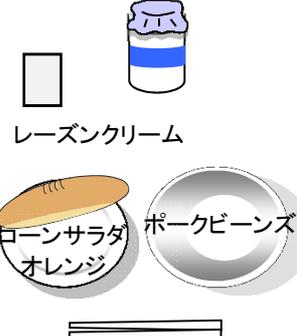
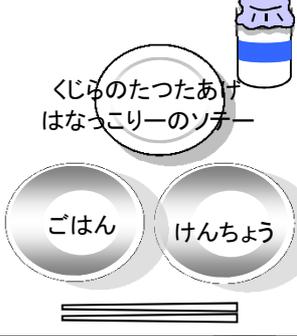
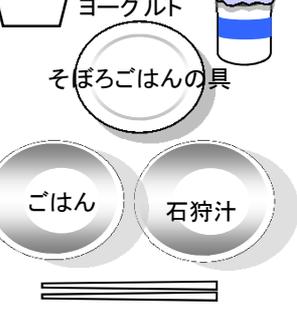


今週の給食 1月 ちょこっと食育 No. 4

| | | | |
|---|---|---------------------------------------|---------------|
| <p>27日 月曜日</p> |  <p>ハムカツ キャベツのソテー ごはん カレースープ</p> | <p>むかしきゅうしよく 昔の給食</p> | <p>27日(月)</p> |
| <p>今日の給食は昭和30年代、今から60年くらい前の学校給食を再現したものです。カレースープはカレー粉と塩で味付けされていて、当時は鯨肉が使われていました。その後、コロッケや魚のフライがだされるようになり、値段の安いハムカツが登場するようになりました。今では、豊かになり、食べ物もたくさんありますが、苦手だからと残したり、好きなものばかり食べたりと、かたよった食べ方をして、病気になる人も増えています。これを機会に食べ物の大切さや給食が多くの方に支えられていることなど考えてみましょう。</p> | | | |
| <p>28日 火曜日</p> |  <p>県産あつやきたまご 磯香和え ごはん 豆乳みそ汁</p> | <p>わしよくひ 和食の日</p> | <p>28日(火)</p> |
| <p>豆乳みそ汁はいつものみそ汁よりみそを少なくして、薄味にしています。たくさんの食材を入れることや豆乳を入れることで塩分をひかえておいしく食べることができます。今日の献立のように、ごはん、汁物、主菜と副菜を組み合わせた食事を和食といいます。和食はユネスコの無形文化遺産にも登録され、海、山、里など豊かな自然をもつ国土に育まれた日本の食文化は、栄養バランスにすぐれた健康的な食事として、世界からも注目を集めています。</p> | | | |
| <p>29日 水曜日</p> |  <p>レーズンクリーム コーンサラダ オレンジ ポークビーンズ</p> | <p>しょくじまほうりつ しょくひん 食料自給率 食品ロス</p> | <p>29日(水)</p> |
| <p>私たちが毎日食べているものがどこで作られているか考えたことがありますか？日本のたべものは、約40%が国内で生産されたもので、残りの約60%を外国から買っています。今日の給食でみると、小麦粉は14%、大豆は7%、オレンジは1%未満です。このように半分以上の食べ物を外国から買っている一方でまだ食べられるのに捨てられている食べ物もたくさんあります。その量は1年間で約650万トンといわれます。食べ物への感謝の気持ちを大切に、「もったいないの心」で食べ残しをへらしましょう。</p> | | | |
| <p>30日 木曜日</p> |  <p>くじらのたつたあげ はなっこりーのソテー ごはん けんちょう</p> | <p>やまぐちきょうりひ やまぐち郷土料理の日</p> | <p>30日(木)</p> |
| <p>今日は、「やまぐち郷土料理の日」です。山口県の郷土料理である「けんちょう」と「くじらの竜田揚げ」です。けんちょうは、大根やにんじんなどの野菜と豆腐を油でいため、やわらかく煮込んでいます。また、昔は萩や長門地域の海に、くじらが行き来していました。そのおかげで、山口県ではくじらを食べる食文化があり、くじら料理がたくさんあります。郷土料理は、長い時間かけて親から子へ、また地域で代々受け継がれてきた料理です。山口県には、このほかにもいとこに、ちやなます、いわくにずし、茶がゆなどたくさんの郷土料理があります。これらを受け継ぎ大切に伝えましょう。</p> | | | |
| <p>31日 金曜日</p> |  <p>ヨーグルト そぼろごはんの具 ごはん 石狩汁</p> | <p>いしかじり 石狩汁について</p> | <p>31日(金)</p> |
| <p>石狩汁は北海道の郷土料理の1つです。北海道にある石狩川を産卵のためにのぼってくる鮭と野菜を煮た味噌仕立てのお汁です。鮭にはビタミンDがおおふくまれます。この栄養は、カルシウムの吸収を高め、骨粗鬆症予防によい食品です。鮭は色が赤色ですが、実は白身の魚です。赤色はアスタキサンチンとよばれる色素で、かになどの甲殻類に多く含まれます。鮭はかになどの甲殻類をえさにしてしているので身が赤い訳です。</p> | | | |