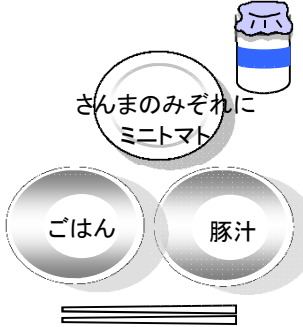
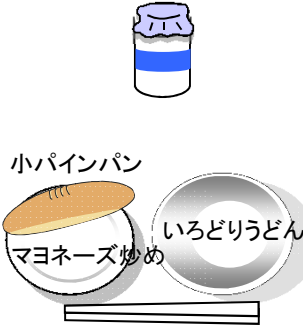
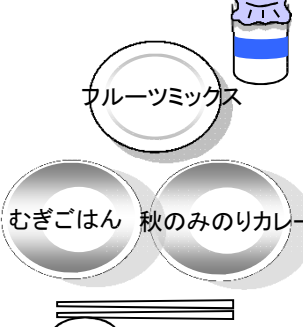
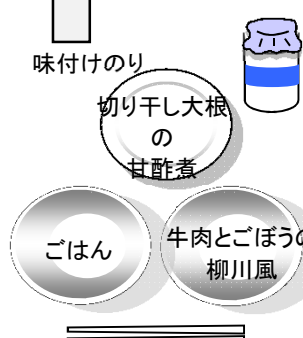


今週の給食 10月 ちょこっと食育 No. 1

1日 火曜日		さんまについて 1(火) 今日は、秋の味覚「さんま」について説明します。さんまは秋にとれる代表的な魚で、形が刀に似ていることから、「秋刀魚」と書きます。さんまやいわし、さばなどは、背の部分が青いことから「青魚」と呼ばれています。「青魚」には、すぐれた栄養が含まれています。血液をサラサラにして、動脈硬化などの生活習慣病を防ぐ働き、脳の発達や働き、視力の向上を促す働きがあります。皮の部分にも、脂質やビタミンが豊富で、小骨にはカルシウムも含まれています。秋の味覚を味わいましょう。	
2日 水曜日		いりうどんについて 2日(水) 今日のいりうどんは、たくさんの野菜が入っているどりよくしあがりました。どんな野菜が入っているか分かりますか？かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、しろねぎです。かつおぶしとこんぶで、だしをしっかりときかせたうどんです。野菜たっぷりのおいしいうどんをいただきます。	
3日 木曜日		秋のみのりカレーについて 3日(木) 今日のカレーは秋の味覚、さつまいもやしめじ、マッシュルーム、エリンギなどのきのこが入ったカレーです。今では、スーパーにいけば、何でも食べ物が入るようになりましたが、昔の人は、その季節にとれる食べ物を大切に食べていました。冷蔵庫など保存するものがなかった時代を想像してみてください。その季節にとれるものを旬といいます。旬のよいところは、新鮮で栄養価もすぐれています。また、なんと言ってもおいしいということです。秋は旬の食べ物がたくさん出回ります。旬のものを食べて健康にすごしましょう。	
4日 金曜日		味付け海苔について 4日(金) 日本人が1年間に食べる海苔の生産量は、年間でおおよそ100億枚です。山口県は、全国の生産量の2%である2億枚の生産力のある産地です。特に、山口県産の海苔の90%以上が宇部市で生産されています。宇部沖や厚東川沖が主な生産地となっています。春から夏までの間、海苔の胞子を牡蠣殻の中で成長させます。水温が下がる秋に収穫を迎えます。海苔は、洗う、刻む、乾かすなどの多くの工程を経て、海苔になります。よいのりの見分け方は、色が黒くて、光沢があり、穴やひびの無いものがよいとされています。また、焼き海苔は濃い青緑色のものがおいしいです。	