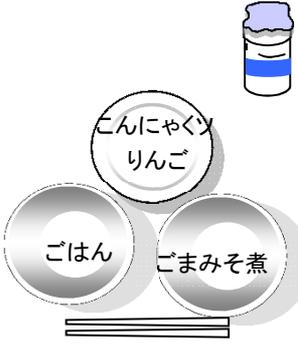
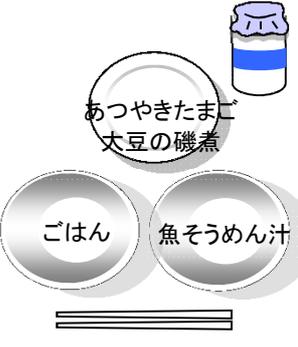
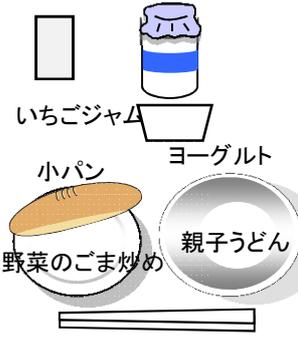
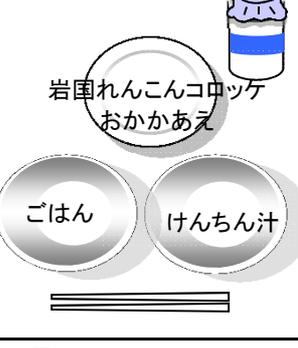
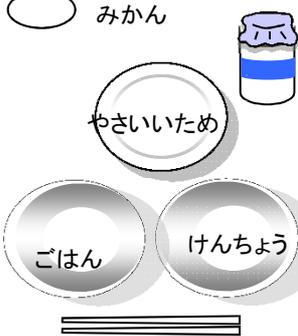


今週の給食 11月 ちょこっと食育 No. 3 今週は地産地消週間です。

<p>11日 月曜日</p>	 <p>こんにやく りんご ごはん ごまみそ煮</p>	<p>ちさんちしょう 地産地消について</p> <p>11日(月)</p> <p>こんしゅちさんちしょうゆうかん わたし す うべし やまぐちんないしょくざいだいしゅうごう じもと 今週は地産地消週間です。私たちが住んでいる宇部市や山口県内の食材が 大集合します。地元でと れられる食材を 消費することは、地元と せいさんしやうえん つながります。また、私たちが住んでいる近くでと れた食べ物、同じ空気や水を使って作られているので、とても体によいです。また、配送の時間も短く てすむので、環境にもやさしいというよい点があります。今日は、宇部産 のお米やじゃがいも、県産大 いずとりにくぶたにく かんきょう てん きょう うべさん こめ けんざん 豆、鶏肉、豚肉など、たくさんの地元でとれた食材が登場します。</p>	
<p>12日 火曜日</p>	 <p>あつやきたまご 大豆の磯煮 ごはん 魚そうめん汁</p>	<p>うお 魚そうめんについて</p> <p>12日(火)</p> <p>きょう うお せつめい 今日は魚そうめんについて説明します。温食の中の白くて細長いものをみつけることができ ましたか？これが魚そうめんといわれています。魚そうめんはさかなからできたそうめん です。いとよりとよばれる白身の魚をすりつぶし、ほそながくしてむしています。かまぼこと同 じように作られますが、形がそうめんのように細長いのが特徴です。今日の魚そうめんは、に んじんやしいたけ、ねぎ、たまねぎなどが入っています。</p>	
<p>13日 水曜日</p>	 <p>いちごジャム ヨーグルト 小パン 野菜のごま炒め 親子うどん</p>	<p>おやこ 親子うどんについて</p> <p>13日(水)</p> <p>きょう おやこ せつめい おやこ おやこ とりにく はい りょうり 今日は親子うどんについて説明します。親子うどんの親子とは、鶏肉とたまごの入った料理 をいいます。鶏肉もたまごも、たんぱく質が多くふくまれます。血や肉など、わたしのからだをつ くるはたらきがあります。うどんは、やまぐちんさん こむぎこ けんさん 、のびにくいのが特徴です。しっかりとたべ、体のなかからあたたまりましょう。</p>	
<p>14日 木曜日</p>	 <p>岩国れんこんコロッケ おかかあえ ごはん けんちん汁</p>	<p>おかかあえについて</p> <p>14日(木)</p> <p>きょう せつめい なん えど 今日はおかかあえについて説明します。おかかというのは何でしょう？かつおぶしは、江戸 時代、とても高価なものであったようです。おかかという名前の由来ですが、かつおぶしは、と てもかたいので、当時、「おかた」とよばれていました。それが変化して「おかか」と呼ぶよう になりました。きょうのおかかあえは、こまつな、はくさい、にんじんなどをゆでて、おかかとあ えています。</p>	
<p>15日 金曜日</p>	 <p>みかん やさしいため ごはん けんちょう</p>	<p>やまぐちやうびょうりひ 山口郷土料理の日について</p> <p>15日(金)</p> <p>きょう やまぐちけんきょうびょうりひ きょうびょうり ちいき しょくざいひか 今日は、山口県の郷土料理の日です。郷土料理というのは、その地域でとれる食材を使っ て、昔から作られ伝えられた料理のことをいいます。山口県は三方を海に囲まれ、山もあり で、自然に恵まれているので、多くの郷土料理があります。けんちょうやちしやなます、おお ひら、いとこ煮、つしま、いわくに、なか、けんちょうを紹介しします。けんち ょうの中で多く使われている食材は何でしょう？大根です。けんちょうは、だいこんと豆腐を油 で炒めて、しょうゆさけ さとう しるけ すく つく しょうかい あぶ で炒めて、醤油、酒、みりん、砂糖であじつけし、汁気を少なくして作ります。けんちょうの味 を知ってほしいと思います。</p>	