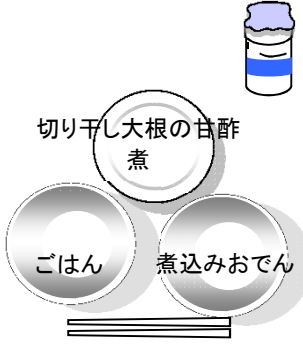
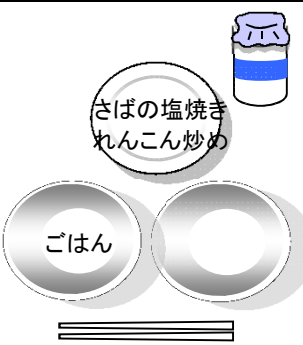
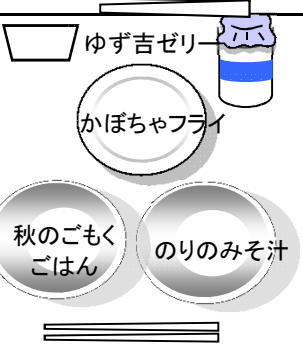
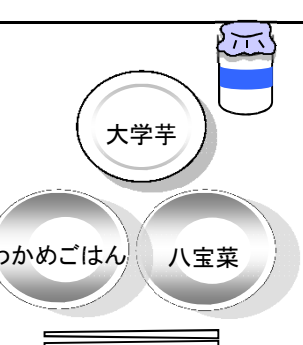


今週の給食 11月 ちょこっと食育 No. 5

25日 月曜日		<table><tr><th>切り干し大根について</th><th>25日(月)</th></tr><tr><td colspan="2">今日は切り干し大根について説明します。切り干し大根は大根を収穫して、細く切って日光にあてて、かんそうさせたものです。日光にあてて干すことで、ビタミンDという栄養が増えます。このビタミンDは、骨や歯をつくるカルシウムを体の中にとりこみやすくする働きがあります。干すことで長く保存できるというよい点もあります。食べ物が少なかった時代に昔の人が考え出したものです。</td></tr></table>	切り干し大根について	25日(月)	今日は切り干し大根について説明します。切り干し大根は大根を収穫して、細く切って日光にあてて、かんそうさせたものです。日光にあてて干すことで、ビタミンDという栄養が増えます。このビタミンDは、骨や歯をつくるカルシウムを体の中にとりこみやすくする働きがあります。干すことで長く保存できるというよい点もあります。食べ物が少なかった時代に昔の人が考え出したものです。	
切り干し大根について	25日(月)					
今日は切り干し大根について説明します。切り干し大根は大根を収穫して、細く切って日光にあてて、かんそうさせたものです。日光にあてて干すことで、ビタミンDという栄養が増えます。このビタミンDは、骨や歯をつくるカルシウムを体の中にとりこみやすくする働きがあります。干すことで長く保存できるというよい点もあります。食べ物が少なかった時代に昔の人が考え出したものです。						
26日 火曜日		<table><tr><th>給食委員会が考えた献立</th><th>26日(火)</th></tr><tr><td colspan="2">今日は琴芝小学校の給食委員のみなさんが考えた献立です。6月に残量調査をしたときに、れんこんやごぼう、だいこんなどの根菜類がおおかったことから、みなさんに食べてもらいたいと考えた献立です。「給食委員じまんの栄養給食」です。その名のとおり、一汁二菜の栄養バランスのよい献立です。</td></tr></table>	給食委員会が考えた献立	26日(火)	今日は琴芝小学校の給食委員のみなさんが考えた献立です。6月に残量調査をしたときに、れんこんやごぼう、だいこんなどの根菜類がおおかったことから、みなさんに食べてもらいたいと考えた献立です。「給食委員じまんの栄養給食」です。その名のとおり、一汁二菜の栄養バランスのよい献立です。	
給食委員会が考えた献立	26日(火)					
今日は琴芝小学校の給食委員のみなさんが考えた献立です。6月に残量調査をしたときに、れんこんやごぼう、だいこんなどの根菜類がおおかったことから、みなさんに食べてもらいたいと考えた献立です。「給食委員じまんの栄養給食」です。その名のとおり、一汁二菜の栄養バランスのよい献立です。						
27日 水曜日		<table><tr><th>ちゃんぽんについて</th><th>27日(水)</th></tr><tr><td colspan="2">ちゃんぽんといえば、長崎が発祥の地です。ちゃんぽんは、明治30年代に、中国人の陳さんが、中国からの留学生に、安く栄養のあるものをといて、肉や野菜、麺を使って作ったのがはじまりといわれます。具だくさんの料理で、たちまち日本全国にひろがったということです。給食でも、豚肉やいか、かまぼこ、キャベツやたまねぎ、ねぎなどの野菜もいっぱい入ったちゃんぽんです。もりもり食べて体の中から温まりましょう。</td></tr></table>	ちゃんぽんについて	27日(水)	ちゃんぽんといえば、長崎が発祥の地です。ちゃんぽんは、明治30年代に、中国人の陳さんが、中国からの留学生に、安く栄養のあるものをといて、肉や野菜、麺を使って作ったのがはじまりといわれます。具だくさんの料理で、たちまち日本全国にひろがったということです。給食でも、豚肉やいか、かまぼこ、キャベツやたまねぎ、ねぎなどの野菜もいっぱい入ったちゃんぽんです。もりもり食べて体の中から温まりましょう。	
ちゃんぽんについて	27日(水)					
ちゃんぽんといえば、長崎が発祥の地です。ちゃんぽんは、明治30年代に、中国人の陳さんが、中国からの留学生に、安く栄養のあるものをといて、肉や野菜、麺を使って作ったのがはじまりといわれます。具だくさんの料理で、たちまち日本全国にひろがったということです。給食でも、豚肉やいか、かまぼこ、キャベツやたまねぎ、ねぎなどの野菜もいっぱい入ったちゃんぽんです。もりもり食べて体の中から温まりましょう。						
28日 木曜日		<table><tr><th>ゆず吉ゼリーについて</th><th>28日(木)</th></tr><tr><td colspan="2">ゆず吉は、山口県が原産のオリジナルかんきつです。長門市を中心に栽培されています。ゴルフボールよりやや大きい緑色をした実です。8月～10月中旬にかけて収穫されます。1本の木から、なんと、800個ほどとれ、県内で10トンほど生産されています。今日は、ゆず吉のしぼった果汁を使ったゼリーです。ビタミンCが多く、かぜの予防になります。のこさずいただきます。</td></tr></table>	ゆず吉ゼリーについて	28日(木)	ゆず吉は、山口県が原産のオリジナルかんきつです。長門市を中心に栽培されています。ゴルフボールよりやや大きい緑色をした実です。8月～10月中旬にかけて収穫されます。1本の木から、なんと、800個ほどとれ、県内で10トンほど生産されています。今日は、ゆず吉のしぼった果汁を使ったゼリーです。ビタミンCが多く、かぜの予防になります。のこさずいただきます。	
ゆず吉ゼリーについて	28日(木)					
ゆず吉は、山口県が原産のオリジナルかんきつです。長門市を中心に栽培されています。ゴルフボールよりやや大きい緑色をした実です。8月～10月中旬にかけて収穫されます。1本の木から、なんと、800個ほどとれ、県内で10トンほど生産されています。今日は、ゆず吉のしぼった果汁を使ったゼリーです。ビタミンCが多く、かぜの予防になります。のこさずいただきます。						
29日 金曜日		<table><tr><th>大学芋について</th><th>29日(金)</th></tr><tr><td colspan="2">大学芋は、その昔、東京の大学生が学費をかせぐために、作って売ったのがはじまりです。それで、大学芋とよばれています。大学芋は、さつまいもを油であげて、水飴のはいた甘いみつと、からめて作ります。秋が旬のさつまいもは栄養たっぷりです。脳や体を動かすエネルギーのもととなります。さつまいもは、ビタミンCも多く含まれ、でん粉質に覆われているので、加熱しても、ビタミンが壊れにくいのが特徴です。秋をあじわいましょう。</td></tr></table>	大学芋について	29日(金)	大学芋は、その昔、東京の大学生が学費をかせぐために、作って売ったのがはじまりです。それで、大学芋とよばれています。大学芋は、さつまいもを油であげて、水飴のはいた甘いみつと、からめて作ります。秋が旬のさつまいもは栄養たっぷりです。脳や体を動かすエネルギーのもととなります。さつまいもは、ビタミンCも多く含まれ、でん粉質に覆われているので、加熱しても、ビタミンが壊れにくいのが特徴です。秋をあじわいましょう。	
大学芋について	29日(金)					
大学芋は、その昔、東京の大学生が学費をかせぐために、作って売ったのがはじまりです。それで、大学芋とよばれています。大学芋は、さつまいもを油であげて、水飴のはいた甘いみつと、からめて作ります。秋が旬のさつまいもは栄養たっぷりです。脳や体を動かすエネルギーのもととなります。さつまいもは、ビタミンCも多く含まれ、でん粉質に覆われているので、加熱しても、ビタミンが壊れにくいのが特徴です。秋をあじわいましょう。						