

今週の給食 12月 ちょこっと食育 No. 1

<p>2日 月曜日</p>		<p>冬野菜(かぶ)について</p> <p>かぶは、日本で最も古い野菜の1つで春の七草の「なずな」としてもあげられ、昔から1月の七草がゆに使われます。かぶは、大根と同じ、ジアスターゼという消化酵素を含んでいるので、食べ物の消化を助け、腸の働きをよくしてくれます。かぶのように土のなかでそだつ根菜類は、体を温める働きがあります。大きく切って煮込むと、寒い時期に体の中からぽかぽか温まります。かぶの葉には、ビタミンやカルシウムが多く含まれるので、葉も根も全部食べられる優れた野菜です。</p>	<p>2日(月)</p>
<p>3日 火曜日</p>		<p>白身魚について</p> <p>今日のお魚はホキという名前の魚です。ホキという名前をきいたのが初めてという人も多いと思いますが、実はいろいろなところで使われているので、実は食べたことがある人もいるかもしれません。お弁当やさんの白身魚やフィッシュバーガーなどによくつかわれています。オーストラリアやニュージーランドの近くに生息する魚で、白身の魚です。味がよいですが、あっさりしているので、ソースとからめたりして食べます。今日は、野菜の甘酢あんとかからめていただきます。</p>	<p>3日(火)</p>
<p>4日 水曜日</p>		<p>花野菜について</p> <p>花野菜のシチューには、カリフラワー、ブロッコリー、はなっこりーなどの花野菜がはいっています。花野菜というのは、花の部分を食べる野菜のことです。野菜は、根や葉、花、茎、実などがあります。人参や大根は根っこ野菜、キャベツや白菜は葉野菜、ジャガイモは茎の部分を食べる野菜、トマトやキュウリなどは実の部分を食べます。花野菜は、花の部分を食べますが、ビタミンやカルシウムが多くふくまれるのが特徴です。また、やわらかいのでさつとゆでて、サラダにしたり、シチューなどの煮込みものに最後にいれます。</p>	<p>4日(水)</p>
<p>5日 木曜日</p>		<p>いわしのアングリーズについて</p> <p>今日のお魚はいわしです。アングリーズというのは、フランス語です。からいりしたパン粉をつけて油で焼いた料理のことです。給食では少しアレンジをしました。油で揚げたいわしにソースとパン粉をつけて仕上げています。ウスターソースと砂糖の甘味でおいしくあがっています。いわしのあぶらには、血液をさらさらに私生活習慣病を予防する働きがあります。また、頭の働きをよくしたり、視力をよくする働きがあります。</p>	<p>5日(木)</p>
<p>6日 金曜日</p>		<p>磯香和えについて</p> <p>今日は磯香あえについて説明します。磯香あえというのは、磯の香のする料理のことをいいます。今日の料理には、のりが入った磯香和えです。磯の香がしませんか？のりは、山口県でとれたのりです。宇部市でも、岬や藤曲りでのりの養殖がさかんに行われています。今日の磯香和えには、こまつな、キャベツ、にんじんの野菜を入れてのりと和えています。</p>	<p>6日(金)</p>