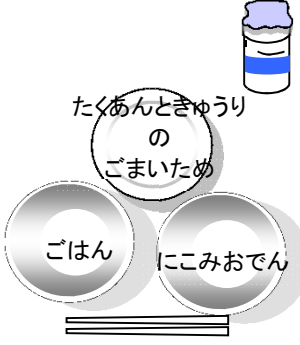
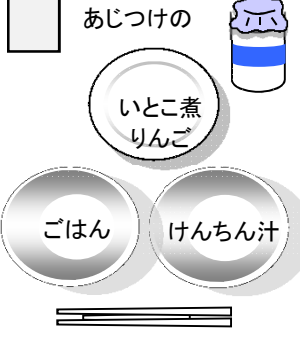
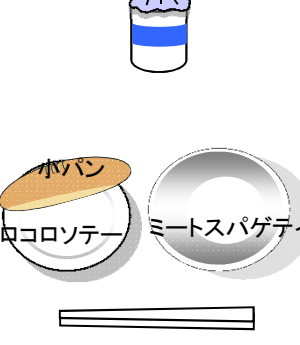
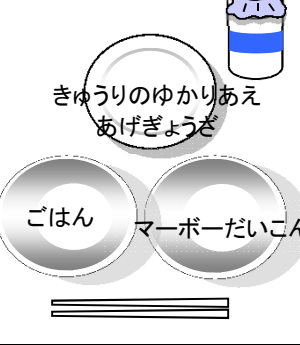
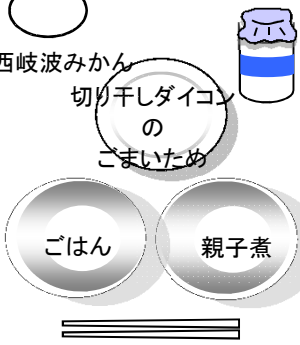


今週の給食 12月 ちょこっと食育 No. 2

9日 月曜日	 たくあんときゅうりの ごまいため ごはん にこみおでん	たくあんについて 9日(月) 今日はたくあんについて説明します。たくあんは、ダイコンとぬかと塩からできた漬け物です。江戸時代に、東海寺のたくあん和尚がつけたものを徳川家光がたいそうきにいて、名前がついていなかったで、「たくあんつけ」と名付けたそうです。たくあんは干して、塩をします。水分がでるので、ダイコン本来のうま味がつまっています。今日はきゅうりといためています。	
10日 火曜日	 あじつけの いとこ煮 りんご ごはん けんちん汁	いとこ煮について 10日(火) いとこ煮は、山口県の郷土料理です。郷土料理とは、その土地でとれた食材を使い、作られてきた伝統料理のことをいいます。いとこ煮は、あずきを甘く煮て、白玉団子をいれた料理です。地方によっては、いもやかまぼこ、しいたけなどをいれます。いとこ煮はお祭りごとや、法事の時に食べられてきました。お祭りごとの時は、紅白の団子を使い、法事のときは、白のみや白と緑の団子を入れます。名前の由来は、いもや団子をつぎつぎに入れるという「おいおい」という意味で「おい」と「おい」でいとこ煮というようになったという説があります。	
11日 水曜日	 ごはん ミートスパゲティ	スパゲティについて 11日(水) スパゲティは、小麦粉から作られるイタリアの食べ物です。ごはんやパンと同じ黄色のなかまのたべものです。体のなかにはいると、体をうごかすガソリンの役目をしたり、げんきよく、勉強やうんどうができるようにする大切なたべものです。スパゲティの味付けはさまざまですが、今日のスパゲティは定番のミートスパゲティです。小さく切った野菜とひき肉をいためて、トマトソースであじつけしています。	
12日 木曜日	 きゅうりのゆかりあえ あげぎょうざ ごはん マーボーだいこん	だいこんについて 12日(木) だいこんの白い部分には、体の調子を整える働きのあるビタミンCが多くふくまれます。霜がおりるこの季節にだいこんはとてもおいしくなります。だいこんはさまざまな料理につかわれています。だいこんは葉にちかいほどあまく、先にいくほどからくなります。葉にちかいところは、だいこんおろしやサラダに、真ん中はおでんや煮物に、先のところはみそ汁や切り干しだいこんにするとおいしいです。	
13日 金曜日	 西岐波みかん 切り干しダイコン の ごまいため ごはん 親子煮	西岐波みかんについて 13日(金) 今日は、宇部市の西岐波みかんについて説明します。西岐波でみかんが作られてから約50年になります。西岐波みかんの特徴は味がこくおいしいことです。栽培のときに、木と木の間にあけて、太陽にあたるようにしてそだてていることが特徴です。昨年にくらべて、今年は表どしといって、収穫量も多いということです。宇部産のみかんをあじわってたべましょう。	