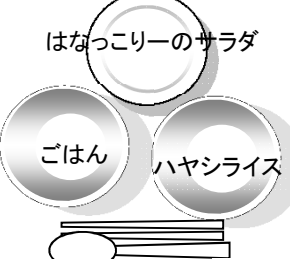
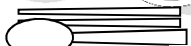
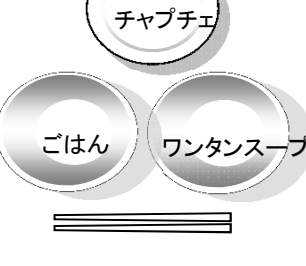
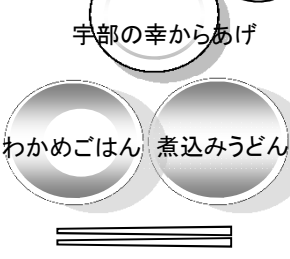
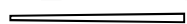
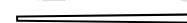
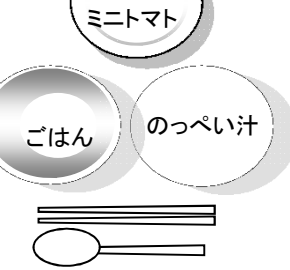
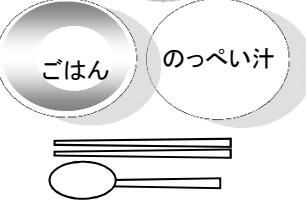
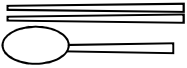


今週の給食 12月 ちょこっと食育 No. 3

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                          |               |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <p>16日<br/>月曜日</p> | <br><p>はなっこりのサラダ</p> <br><p>ごはん ハヤシライス</p>                                                                                                                    | <p>はなっこりについて</p> <p>はなっこりは、山口県の名田島で生まれた山口県ブランド野菜です。お母さんが中国野菜のサイシン、お父さんがブロッコリーで掛け合わせてできたのが「はなっこり」です。きれいな緑色をしていて、葉や茎までもすべて食べられます。また、苦みなどのくせがなく、和洋中のなんの料理にも合います。脇芽をのこしてつみとれば、どんどん芽がでてくる元気な野菜です。農家の方はつみとり作業は大変ですが、みなさんにおいしく食べてもらうために、てまひまかけて作ってくださっています。</p> | <p>16日(月)</p> |
| <p>17日<br/>火曜日</p> | <br><p>チャブチェ</p> <br><p>ごはん ワンタンスープ</p>                                                                                                                       | <p>チャブチェについて</p> <p>今日はチャブチェについて説明します。チャブチェは、韓国の料理で春雨をいためた料理です。牛肉やにんじん、しいたけ、たけのこなどの野菜をいため。はるさめもいためます。韓国の漬物であるキムチもはいています。韓国では、お祝いの席にもだされる料理です。ごはんのすすむ料理です。もりもり食べましょう。</p>                                                                                 | <p>17日(火)</p> |
| <p>18日<br/>水曜日</p> | <br><p>宇部の幸からあげ</p> <br><p>わかめごはん 煮込みうどん</p>                                                                                                             | <p>宇部の幸からあげについて</p> <p>今日は宇部の幸からあげについて説明します。その名のとおり、この料理には、宇部産のものばかりの入った料理です。宇部産の干しれんちよう、東岐波のれんこん、さつまいもです。干しれんちようはれんをちよう干したものです。れんちようは宇部でよくとれる魚です。西洋ではしたばらめとよばれる高級の魚です。宇部の幸はそれぞれ油であげてチップスのようにしています。</p>                                                  | <p>18日(水)</p> |
| <p>19日<br/>木曜日</p> | <br><p>さばのゆずみそに<br/>白菜の昆布あえ</p> <br><p>ごはん 魚そうめん汁</p>                                                                                                   | <p>冬至について</p> <p>今日はちよっと早いですが、年越しそばならぬ魚そうめん汁の登場です。そばではなく、お魚の麺がはいっています。年越しに、そばを食べますが、あれはなぜでしょう？そばは、細くてなが、ちようじゆい、長いことから、長寿を意味します。また、そばは、はしで簡単に切れることから、今年の悪いことは切り捨てようという意味があります。また、そばややせた土地でも育つので、力強さにあやかりとうの意味があります。地域のよっては、年越しうどんや年越し魚をたべるところもあります。</p>   | <p>19日(木)</p> |
| <p>20日<br/>金曜日</p> | <br><p>ヨーグルト</p> <br><p>ちくわの二色あげ<br/>ミントマト</p> <br><p>ごはん のっぺい汁</p>  | <p>のっぺい汁について</p> <p>のっぺい汁というのは、東北や北陸地方に伝わる郷土料理です。さといもやにんじん、ごぼうやれんこんなどの根菜類と鶏肉の煮汁にかたくり粉でとろみをつける料理です。とろみをつけることで、さめにくくなります。寒い地方の人々の知恵がうみだした料理です。体の中からあたたまりましょう。</p>                                                                                          | <p>20日(金)</p> |