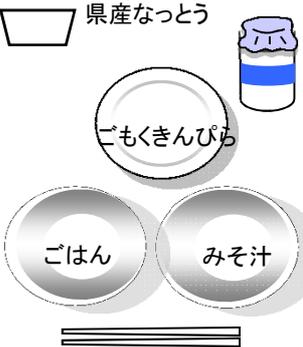
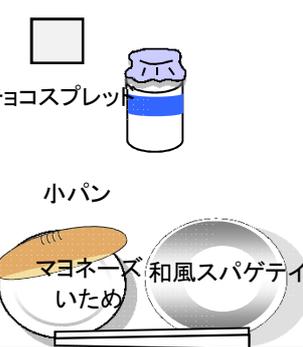
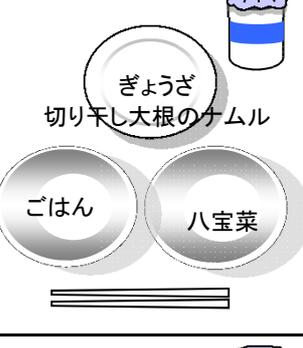
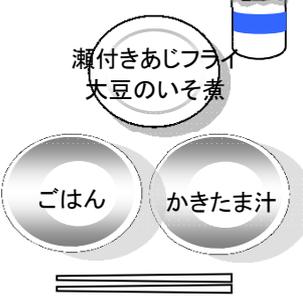


今週の給食 5月 ちょこっと食育 No. 3

<p>18日 月曜日</p>	 <p>かぼちゃフライ ひじきソテー まめごはん のりのすまし汁</p>	<p>グリーンピースについて</p> <p>18日(月)</p> <p>いまねん、食べたいものを手にいれることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域でよく育ち、たくさんとれる地域があります。それぞれのたべものが一番よくとれて、おいしくなった時期をたべもの「旬」といいます。今日の給食はグリーンピースを、つかってピースごはんにしました。生のは今の時期しか食べられません。香りも味もいちだんとおいしい旬の野菜をあじわって食べましょう。</p>	
<p>19日 火曜日</p>	 <p>県産なっとう ごもくきんぴら ごはん みそ汁</p>	<p>けんさん 県産なっとうについて</p> <p>19日(火)</p> <p>なっとう げんりょう だいず しつ おうさま ぎゅうにくま りょう しつ しつ 納豆の原料である大豆は「たんぱく質の王様」で、牛肉に負けない量のたんぱく質と脂質があるので、畑の肉と呼ばれています。大豆が納豆になると、さらに栄養が増えます。ビタミンB2という栄養が5倍以上に増えます。それは、大豆が納豆に変わるときに、納豆菌がビタミンB2を増やします。このビタミンB2は、体のつかれをとり、元気にしてくれます。納豆は栄養たっぷり、元気のもとになります。今日は、山口県産の大豆を使用して作られた納豆です。</p>	
<p>20日 水曜日</p>	 <p>チョコスプレッド 小パン マヨネーズ 和風スパゲティ いため</p>	<p>わふう 和風スパゲティについて</p> <p>20日(水)</p> <p>わふう せつめい やさい 和風スパゲティについて説明します。まず、野菜がたっぷりとはいっています。こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、しめじなどの野菜やきのこがはいっています。オリーブあぶらでニンニクをいため、これらの野菜と豚肉をいためます。和風なので、あじつけは、主にしょうゆ、そしてしおです。あじつけしたものに、ゆでたスパゲティをあわせてあげています。</p>	
<p>21日 木曜日</p>	 <p>ぎょうご 切り干し大根のナムル ごはん 八宝菜</p>	<p>きぼ だいこん 切り干し大根について</p> <p>21日(木)</p> <p>きょう きぼ だいこん せつめい きぼ だいこん しゅうかく だいこん 今日切り干し大根のカレーについて説明します。切り干し大根は、収穫した大根をほして乾燥させたものです。太陽の光にあてることで、ビタミンDという栄養素が増えます。これは、骨をつくるのに必要な栄養です。切り干し大根は長期の保存がきくようにと、かんがられた昔の人の知恵です。切り干し大根は、水でもどして、水分をきって、炒めたり、ゆでたりしてつか使います。今日は、ナムルといって、ゆでた野菜としょうゆ、砂糖、酢、ごま油であえています。</p>	
<p>22日 金曜日</p>	 <p>瀬付きあじフライ 大豆のいそ煮 ごはん かきたま汁</p>	<p>せつ 瀬付きあじについて</p> <p>22日(金)</p> <p>きょう せつ せつめい なまえ ゆらい 今日瀬付きあじについて説明します。あじの名前の由来はいくつか説がありますが、味がおいしいことから、あじといわれるようになったといわれます。1年じゅう食べられるあじではありませんが、特においしいのが、5月から8月の旬のじきです。山口県で、有名なあじといえば、「瀬付きあじ」です。おもに、萩、長門、下関地区でみずあげされます。なぜ瀬付きあじといわれるのかというと、岩の瀬の部分にすみついているためです。岩の瀬には、あじのえさがいっぱいあるからです。今日の瀬付きあじはフライにしてあります。</p>	