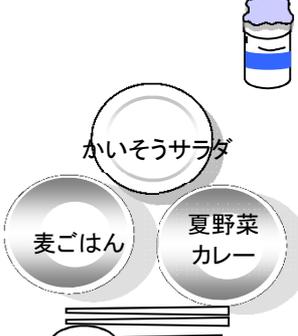
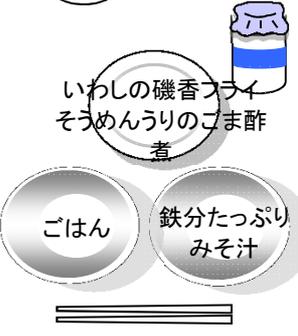
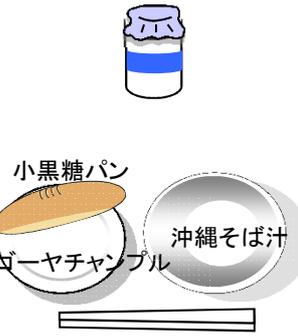
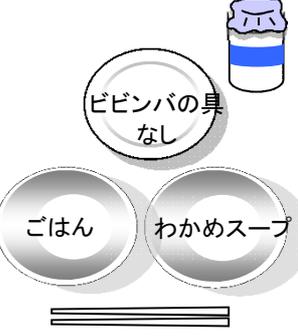
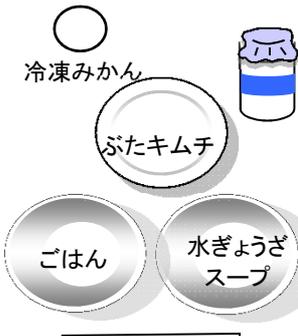


<p>2日 月曜日</p>	 <p>かいそうサラダ 麦ごはん 夏野菜カレー</p>	<p>夏野菜について</p>	<p>2日(月)</p>
		<p>今日から、2学期の給食のスタートです。永い夏休みもおわり、夏のつかれがでるころです。体のつかれをいやし、体を元気にしてくれる食べ物、それが、今日のカレーにたっぷり入っています。トマト、かぼちゃなどの色の濃いやさいは、病気に負けないからだを作ります。暑い時期は、食欲がおちますが、しっかりと体の中に栄養をいれていくことで元気になります。もりもり食べて元気な体をつくりましょう。</p>	
<p>3日 火曜日</p>	 <p>いわしの磯香フライ そうめんうりのごま酢煮 ごはん 鉄分たっぷりみそ汁</p>	<p>そうめんうり</p>	<p>3日(火)</p>
		<p>みなさんは、そうめんうりを知っていますか？そうめんうりというのは、今日の副菜の野菜です。黄色いそうめんのような形をしています。いまが旬の野菜で、かぼちゃの仲間です。別名、「そうめんなんきん」「きんしうり」といいます。輪切りにしたものをお湯でゆでます。ゆであがると、実の部分をほぐすと、そうめんのように細長くなります。そうめんのようにめんつゆでたべてもよいですが、今日のようにすもの物にしてたべるのもよいです。このあたりでは、昔からお盆の料理として郷土料理として食べられてきました。</p>	
<p>4日 水曜日</p>	 <p>小黒糖パン ゴーヤチャンプル 沖縄そば汁</p>	<p>沖縄そばについて</p>	<p>4日(水)</p>
		<p>今日は、沖縄そばについて説明します。沖縄そばの麺は平たく、太めで、ねじれたうどんのような形をしています。そばとよびますが、そば粉は使われず、小麦粉に、薪をもやした、灰汁をいれてつくります。ソーキそばとどう違うのかというと、トッピングするものの違いです。沖縄そばは、三枚肉を使いますが、ソーキそばは、豚肉のあばら肉、つまり、スペアリブが使われます。沖縄そばのだしは、豚肉のだしやかつおだしが使われます。沖縄の郷土料理を味わいましょう。</p>	
<p>5日 木曜日</p>	 <p>びびんばの具なし ごはん わかめスープ</p>	<p>なしについて</p>	<p>5日(木)</p>
		<p>今日は、なしについて説明します。なしは、今が旬のくだものです。なしには、水分を多く、のどのかわいた時や熱があるときなどにとても効果的です。また、なしの実はざらざらした感じがあります。これは、食物繊維が多く、便秘解消によいとされます。なしの皮が茶色っぽいものを、赤なし、緑色のものを、青なしとよびます。赤なしの代表に、幸水や豊水があります。青なしの代表に「二十世紀なし」があります。今日はどちらだと思いますか？二十世紀なしです。</p>	
<p>6日 金曜日</p>	 <p>冷凍みかん ぶたキムチ ごはん 水ぎょうざスープ</p>	<p>キムチについて</p>	<p>6日(金)</p>
		<p>今日は、キムチについて説明します。キムチは、韓国、朝鮮の漬け物です。日本のつけものと同じで、各家庭でつけられています。辛いキムチもあれば、からくないのもあり、漬け方は家庭によってさまざまです。また、漬ける材料もさまざまです。韓国・朝鮮は、器具を使わないで、手であえていく料理が多いです。キムチも手で、材料をしっかりもみこみながらつけていきます。今日は、白菜キムチを豚肉やもやしなどといったため、ぶたキムチに仕上げています。</p>	