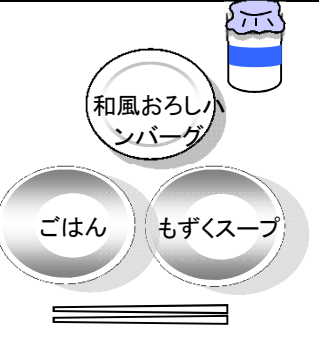
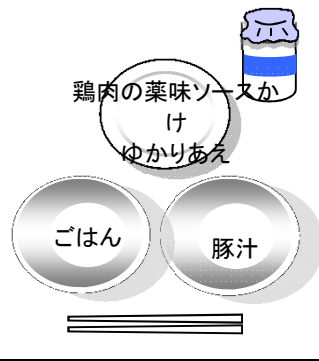
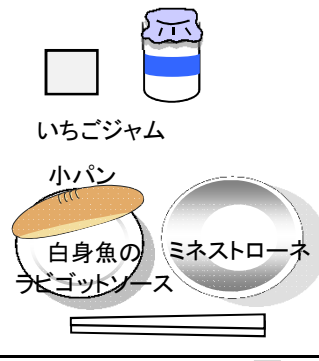
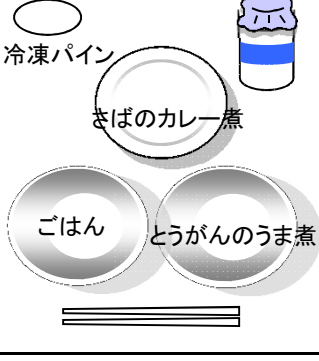
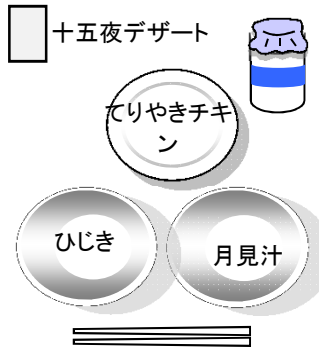


今週の給食 9月 ちょこっと食育 No. 2

9日 月曜日	 和風おろしハンバーグ ごはん もずくスープ	ハンバーグについて 9日(月) 今日はハンバーグについて説明します。ハンバーグはアメリカの料理と思いがちですが、実はドイツです。昔、ドイツの人がモンゴルという国を訪れました。モンゴルでは、お肉を刻んでたべていました。ドイツの船乗りが、その刻んだ肉を持ち帰ったのが、ドイツのハンブルグという港でした。ハンブルグの港で、ドイツの人たちは、持ち帰った刻み肉を焼いて食べました。ハンブルグからハンバーグという名前がつけました。このハンバーグがアメリカに伝わり、パンにはさんで食べる店ができ、今では世界中で食べられるようになりました。
10日 火曜日	 鶏肉の薬味ソースかけ ごはん 豚汁	薬味ソースかけについて 10日(火) みなさんは薬味を知っていますか？薬味というのは、かおりや辛味などの味付けをして、味をひきたせるものです。薬味を使うことで、食よくを増進させる役目があります。今日の鶏肉のからあげに薬味ソースをかけています。薬味の材料は、しょうが、にんにく、ねぎなどを使っています。暑い時期ですが、薬味のきいた鶏肉のからあげをもりもり食べましょう。
11日 水曜日	 いちごジャム 小パン 白身魚のラビゴットソース ミネストローネ	ラビゴットソースについて 11日(水) 今日は、ラビゴットソースについて説明します。ラビゴットソースはフランス料理の1つです。「元気をださせる」という意味があります。みじん切りにした野菜に、酢や、オリーブオイル、塩などをいれて作ります。これを油であげた魚にかけて食べられます。給食では、トマトやパプリカなどの野菜をみじん切りにして、ソースと合わせ、ホキにかけていただきます。
12日 木曜日	 冷凍パイン さばのカレー煮 ごはん とうがんのうま煮	とうがんについて 12日(木) 今日は、とうがんについて説明します。とうがんは、冬に瓜という字を書きます。夏にとれる野菜ですが、涼しいところにおいておくと、冬までおけるので、このようによばれます。形は、ラグビーボールのような楕円形をしています。ぶあつい皮をむいて中の白い部分を使います。温食の中のとうがんを見つけれられますか？とうがんは、カリウムという栄養を多く含み、余分な塩分を体の外にだしてくれ、体の中を調節してくれます。
13日 金曜日	 十五夜デザート てりやきチキン ひじき 月見汁	お月見こんだて 13日(金) 今日は十五夜です。旧暦の8月12日を十五夜といって、昔から秋のすんだ夜空に浮かぶ満月を眺める習慣があります。十五夜は仲秋の名月と呼ばれ、米やいも、果物などたくさんの収穫時期をひかえた秋に実り多き秋になりますようにと豊作を祈願する行事です。稲穂を連想させる「すすき」を飾る習わしです。十五夜は別名「芋名月」といい、里芋などのいも類の収穫を祝う行事であるため、里芋やさつまいもなどのいも類をお供え物として飾ることが多いです。今日の給食では、秋に収穫される、里芋やごぼうの入った月見汁、お月見ゼリーの登場です。