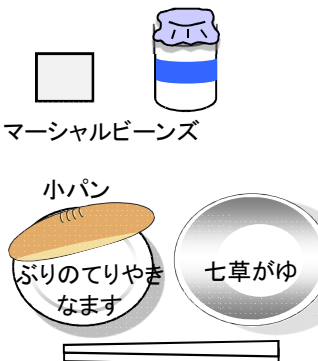
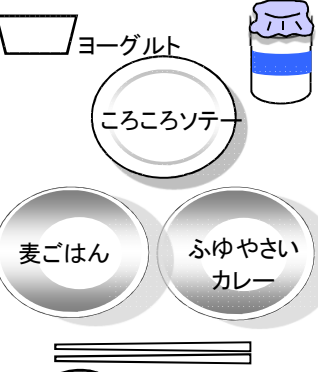



<p>6日 水曜日</p>	 <p>マーシャルビーンズ 小パン ぶりのてりやき なます 七草がゆ</p>	<p>七草がゆについて</p> <p>日本では、1月7日に、1年間、元気にすごせるように願って「七草がゆ」をたべる習慣があります。春の七草を知っていますか？みなさんで言ってみましょう。せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。すずなやすずしろは、なじみの深い野菜で、かぶや大根をいいます。今日の給食では、春の七草すべてではないのですが、かぶ、せり、だいこんとだいこん葉、ほうれんそう、はくさい、にんじんなど7種類の野菜を入れてつくりました。今年もしっかり食べて、1年間、元気にすごしましょう。</p>	<p>6日(火)</p>
<p>7日 木曜日</p>	 <p>ヨーグルト ころころソテ 麦ごはん ふゆやさいカレー</p>	<p>冬やさいカレー</p> <p>今日のカレーは冬野菜カレーです。今の時期にとれる冬野菜、どんなものが入っているでしょう？じゃがいも、にんじん、かぶ、ブロッコリーです。じゃがいもやにんじん、かぶなどの野菜は根っこ野菜といわれます。体をぽかぽかあたためてくれる働きがあります。ブロッコリーには、病気に負けない免疫力をかめらる働きがあります。もりもりたべて、かぜやインフルエンザなどのまけない強い体をつくりましょう。</p>	<p>7日(木)</p>
<p>8日 金曜日</p>	 <p>いわしの梅煮 白菜づけ ごはん ぶたじる</p>	<p>はくさいについて</p> <p>今日は白菜について説明します。冬、霜のおりる今の時期が、はくさいの旬です。原産地は中国で2千年以上前からさいばいされていました。はくさいのことを英語でチャイニーズキャベツと呼ぶそうです。日本でさいばいされるようになったのは、約100年前くらいのことです。本格的にひろまったのは、日清・日露戦争で、兵士が中国でたべ、その大きさや味に感心したのがきっかけといわれています。</p>	<p>8日(金)</p>