

<p>25日 月曜日</p>	 <p>鮭のおやき 煮びたし</p> <p>ごはん すいとん</p>	<p>給食はじまりこんだて</p>	<p>25日(月)</p> <p>今日は、給食がはじまったころの献立を再現しています。日本で給食がはじまったのは、今から130年前の明治時代です。当時は汁の具もすくなく、鮭はもっと小さく塩からかったそうです。もちろん、牛乳もありませんでした。今では、日本も豊かであり、食べ物もたくさんありますが、苦手だからといって、残したり、好きなものばかり食べたりと偏った食べ方をして、病気になる人も増えています。給食週間を機会に食べ物の大切さや給食が多くの方に支えられていることなど、給食についていろいろと考えてみましょう。</p>
<p>26日 火曜日</p>	 <p>あつやきたまご いそかあえ</p> <p>ごはん 豆乳のみそ汁</p>	<p>まごわやさしい献立</p>	<p>26日(火)</p> <p>みなさんは、「まごわやさしい」という言葉を知っていますか? 「ま」は油揚げや豆腐、みそなどの豆類、「ご」はごま、「わ」はわかめやりのりなどの海藻、「や」は野菜、「さ」はだしに使う煮干し、「し」はしめじ、「い」はいも類です。「まごわやさしい」という言葉は、栄養バランスのよい、食事を意味します。給食では、いつもみなさんの健康を考えて、だしをしっかりととってうす味をこころがけています。</p>
<p>27日 水曜日</p>	 <p>チョコスプレッド</p> <p>コーンサラダ オレンジ</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>食品ロスについて</p>	<p>27日(水)</p> <p>今日は、食料自給率や食品ロスについて考えてもらうために、食料自給率のひくい献立にしました。食料自給率とは、国ごとに食べている食料のうち、どのくらい、国内で生産されているかを表したものです。今日の給食の材料は、日本で生産されている量は、大豆で約7%、オレンジは1%未満です。半分以上の食べ物を外国から買っている一方で、まだ食べられる食べ物がたくさん捨てられています。山口県では、毎日、約5万人分の食べ残しができています。食べ物への感謝の気持ちを持ち、「もったいないの心」で食べ残しをへらしていきましょう。</p>
<p>28日 木曜日</p>	 <p>くじらカツ はなっこりー のソテー</p> <p>ごはん けんちょう</p>	<p>やまぐち郷土料理の日</p>	<p>28日(木)</p> <p>今日は「やまぐち郷土料理の日」です。けんちょうは、大根などの野菜と豆腐を油でいため、煮込んだりょうり、やまぐち餅ないたはぎ、ながとちいきうみ、くじらが行き来していました。そのおかげで、昔から、山口県にはくじらを使った料理がたくさんありました。郷土料理は、長い時間をかけて、親から子へ、また、その地域や家で代々受け継がれてきた料理です。山口県には、いとこにや、ちしやなます、いわくに、ちゃが、おおひらなどたくさんの郷土料理があります。みなさんも、郷土料理を受け継ぎ、大切につたえていきましょう。</p>
<p>29日 金曜日</p>	 <p>マンゴープリン</p> <p>チャプチェ</p> <p>ごはん トック</p>	<p>韓国料理</p>	<p>29日(木)</p> <p>今日は韓国料理を紹介いたします。トックは韓国のもちのことです。日本のもちより小さく、すこしかための食感です。日本で正月におせち料理やぞうにを食べるように、韓国でも1年のはじめに健康を祈ってトックをたべます。チャプチェは、はるさめをいためた料理です。やわらかくもどした春雨と牛肉を細く切った野菜といため、甘辛くあじつけします。今日のチャプチェにはキムチも入っています。韓国の食文化をかんじながら、いただきます。</p>