

<p>1日 月曜日</p>		<p>やさしいまごじるについて</p> <p>今日、やさしいまごじるについて説明します。やさしいまごじるというのは、材料の頭文字をあらわしています。やは「野菜」、さは「魚」、しは「キノコ類」、いは、「イモ類」、まは「豆類」、ごは、「ごま」です。今日の給食にはこれらの食材が含まれます。かぶ、はくさい、こまつな、にんじんなどの野菜、煮干しだしの魚、しめじのキノコ類、さといものイモ類、大豆の豆類、です。煮干しのだしをきかけ、たっぷりの野菜のうまみでコクをだし、減塩でもおいしい「やさしいまごじる」です。</p>	<p>1日(月)</p>
<p>2日 火曜日</p>		<p>パンナコッタについて</p> <p>今日はパンナコッタについて説明します。パンナコッタはイタリアのお菓子です。イタリア語で「調理したクリーム」といいます。バニラやコーヒーなどをゼラチンでかためたもので、プルンとした食感が特徴です。今日のパンナコッタは豆乳をゼラチンでかためて、いちごソースをそえています。</p>	<p>2日(火)</p>
<p>3日 水曜日</p>		<p>節分について</p> <p>昨日は節分でしたね。節分には、豆まきをしますね。豆まきをすることで、豆に宿る霊力で災いや病気を追い払うといわれます。豆を年の数やそれに1つたした数をたべると1年間元気にすごすことができるといわれます。また、巻き寿司をその年の恵方とよばれる方角にむかって無言で食べるとよいことがおこるといわれます。また、鯨をたべると、大きな幸せをつかむことができるといわれます。節分と鯛の関係は、いわしの頭を軒先につるしておく、そのにおいて災いや病気を追い払うことができるといわれます。今日は節分にちなんで、いわしと大豆を給食でいただきます。</p>	<p>3日(水)</p>
<p>4日 木曜日</p>		<p>いちごについて</p> <p>いちごという字は、草かんむりに母と書きます。母はどどん子が増えるという意味で、「いちご」という字はどどん増えてはびこる草をあらわしています。いちごは、芽から芽と子を増やすことができます。いちごの主な産地は、栃木、福岡、静岡、愛知、佐賀、熊本、長崎です。かつては、春にたべる果物でしたが、今では、年間をとおして、出荷しています。</p>	<p>4日(木)</p>
<p>5日 金曜日</p>		<p>麦について</p> <p>麦には、小麦、大麦、らい麦、エン麦などの種類があります。今日のごはんと一緒にたいであるのは、大麦です。大麦は、約1万年前から、西アジアで栽培されていて、のちにヨーロッパや全世界にひろまったといわれています。日本には、小麦同様、縄文末期から、弥生初期に朝鮮半島から伝わりました。大麦からできるものに、麦茶や麦みそ、ビールやしょうゆなどがありますね。麦ご飯は、日本では、主食同様に食べられてきました。給食の麦ご飯は、お米に対して、1割程度麦をまぜてたきあげています。食物繊維も多く、おなかの調子をよくしてくれます。</p>	<p>5日(金)</p>