

<p>16日 月曜日</p>	<p>県産なっとう </p> <p>ぶたキムチ </p> <p>ごはん  みそ汁 </p>	<p>けんさん 県産なっとうについて</p> <p>なっとう げんりょう だいず しつ おうさま ぎゅうにく ま りょう しつ しつ 納豆の原料である大豆は「たんぱく質の王様」で、牛肉に 負けない量のたんぱく質と脂質があるの はたけにくよ で、畑の肉と呼ばれています。だいず なっとう さらに栄養が増えます。ビタミンB2という栄養が5 ばいじょうふ 倍以上に増えます。それは、大豆が納豆に変わるときに、納豆菌がビタミンB2を増やします。このビタ ミンB2は、からだ のつかれをとり、げんき 元気になってくれます。なっとう えいよう 納豆は栄養たっぷりで、げんき 元気のもとになります。きよ う やまぐちけん さんだいず しょう つく なっとう 日は、山口県産の大豆を使用して作られた納豆です。</p>	<p>にちげつ 16日(月)</p>
<p>17日 火曜日</p>	<p>さばのしおやき </p> <p>くきわかめあえ </p> <p>ごはん  とうふ汁 </p>	<p>くきわかめについて</p> <p>きょう 今日はいくきわかめについて説明します。くきわかめというのは、わかめの芯の部分です。普通、食べて いるわかめは葉の部分です。いっぽう、漁師さんの間では、栄養たっぷりの歯ごたえのあるくきわかめ を好んでたべていました。きょう 今日はそのくきわかめを調味料で佃煮にしあげたものとキャベツときゅうり であえています。しよくかん 食感をたのしみながら、おいしくいただきます。</p>	<p>にちか 17日(火)</p>
<p>18日 水曜日</p>	<p>ヨーグルト </p> <p>パン </p> <p>キャベツの  ごま酢いため </p> <p>ポークビーンズ </p>	<p>ポークビーンズについて</p> <p>きょう 今日はいくきわかめについて説明します。ポークは豚肉、ビーンズは大豆を意味します。豚肉も大 いず 豆も、けつえき きんにく からだつく はたら 血液や筋肉などの体を作る働きがあり、とても大切な栄養 があります。ポークビーンズにはこのほかの材料として、じゃがいも、たまねぎ、しめじ、トマトなどがはいっています。味付けはソースやケ チャップなどがはいり、ようふう 洋風なあじつけになっており、パンとたべるとおいしくいただけます。</p>	<p>にちすい 18日(水)</p>
<p>19日 木曜日</p>	<p>きゅうりのぴりから </p> <p>りんご </p> <p>ごはん  きゅうとじどんぶり </p>	<p>ぎゅうにく 牛肉について</p> <p>きょう 今日、ぎゅうとじどんぶりの牛肉について説明します。今日の牛肉は山口県が無償で学校給食に提 いきょう 供されたお肉です。山口県の畜産業をおうえんしようと、山口県がお肉をかったものを、給食で使う ということです。コロナのえいきょう 影響で、畜産業がきびしい状況にあり、わたし 私たちがいただくことで、やまぐちけんちくさ んぎょう 業のおうえんにつながります。山口県のおいしい牛肉をのこさずいただきます。</p>	<p>にちもく 19日(木)</p>
<p>20日 金曜日</p>	<p>ぶたにくの  しょうがやき </p> <p>さつまいも  ごはん  みそ汁 </p>	<p>さつまいもについて</p> <p>あき しゆん 秋が旬のさつまいもの登場です。さつまいもの原産地は、メキシコ、コロンビアなどの中央アメリカとい われます。コロンブスによって、とうもろこしやじゃがいもなどと一緒ヨーロッパに伝わりました。日本 へは、17世紀に伝わりました。さつまいもは、伝わってきた地方の名前をもらって、おきなわ 沖縄では、「カラ い」鹿兒島では、「琉球いも」、そして、わたし 私たちが住んでいる地域では「さつまいも」と呼ばれます。江戸 かごしま りゅうきゅう 時代の大飢饉のときに、さつまいもの栽培をし、たぐさんの人々が助かった、食べ物なのです。今日は、 さつまいもを、ごはんに入れ、さつまいもごはんにしています。</p>	<p>にちきん 20日(金)</p>