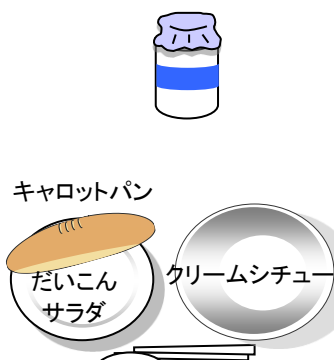
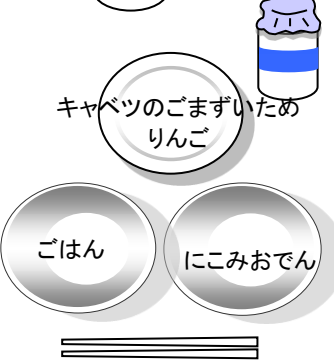
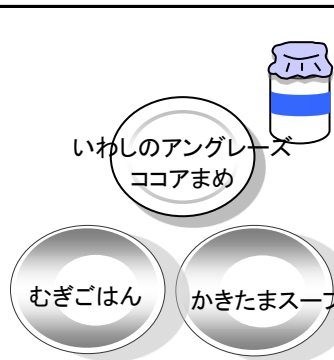
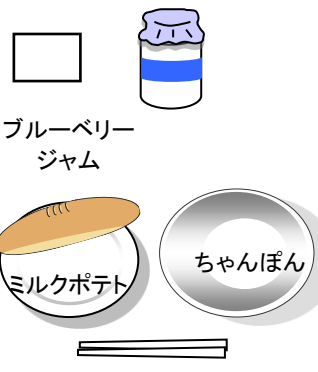


|           |  |  |       |
|-----------|--|--|-------|
| 1日<br>水曜日 |  <p>キャロットパン<br/>だいこん<br/>サラダ<br/>クリームシチュー</p>       | キャロットパンについて  | 1日(水) |
|           |  | <p>今日は、キャロットパンについて説明します。キャロットとはなんでしょう？英語で、にんじんのことをいいます。今日のパンには、にんじんが入っています。みつけることができましたか？オレンジ色をしているのでみつけることができると思います。北海道や青森県でとれたにんじんを加工してパンにねりこんでつくられています。アップルパンやパン、黒糖パンなどありますが、キャロットはめずらしいですね。生のにんじんほどにはいきませんが、ビタミンAを多く含んでいます。のこさずいただきます。</p>                               |       |
| 2日<br>木曜日 |  <p>キャベツのごまずいため<br/>りんご<br/>ごはん<br/>にこみおでん</p>      | おでんについて  | 2日(木) |
|           |  | <p>今日はおでんについて説明します。おでんは、室町時代にさかのぼります。おでんは、田楽がおでんに変化しました。田楽とは、豆腐を串にさして、みそをぬって焼いた料理をいいます。この田楽をやがて、煮込むようになりました。材料も、大根や里芋、にんじん、ちくわなどたくさん材料が使われるようになりました。今日のおでんは、こんぶでしっかりとだしをとって、こんにゃく、あつあげ、だいこん、にんじん、ちくわ、さといも、うずらたまごを入れています。</p>   |       |
| 3日<br>金曜日 |  <p>いわしのアンゲレース<br/>ココアまめ<br/>むぎごはん<br/>かきたまスープ</p> | せつぶんについて   | 3日(金) |
|           |  | <p>今日は節分ですね。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言われます。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> |       |

|            |  |   |                    |
|------------|--|---|--------------------|
| 6日<br>月曜日  |  | <p>むぎ 麦について</p>   | <p>にちげつ 6日(月)</p>  |
|            |  | <p>むぎには、小麦、大麦、ライ麦、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てあるのは、<br/>                 おおむぎ 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<br/>                 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<br/>                 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、<br/>                 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<br/>                 す。食物繊維も多く、おなかの調子をよくしてくれます。</p>                    |                    |
| 7日<br>火曜日  |  | <p>やさしいまごじるについて</p>   | <p>にちか 7日(火)</p>   |
|            |  | <p>今日は「やさしいまごじる」について説明します。やさしいまごじるは、みなさんに食べてほしい食べ物<br/>                 の頭文字をつなげたものです。「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はイモ<br/>                 類、「ま」は豆、「ご」はごまです。にぼしでだしをしっかりととり、かぶやはくさいなどの野菜、きのこ<br/>                 の仲間である「しめじ」、イモ類であるさといも、すりごまの入った汁ものです。このような食品をとること<br/>                 で、栄養のバランスがとれます。給食では、いつも、みなさんの健康を考えてつくっています。もりもり<br/>                 食べて健康な体をつくりましょう。</p>                         |                    |
| 8日<br>水曜日  |  | <p>ちからうどん</p>   | <p>にちすい 8日(水)</p>  |
|            |  | <p>今日は、ちからうどんについて説明します。ちからうどんとは、もちの入ったうどんのことです。もちのは<br/>                 いったあぶらあげをうどんにのせて食べましょう。もちは、米やパンなどとおなじ炭水化物のなかま<br/>                 です。食べると体があたたまり、エネルギーとなります。もちを食べることで力がもりもりわいてきます。寒<br/>                 い時期なので、しっかりと食べて体の中からあたたまり健康にすごしましょう。</p>   |                    |
| 9日<br>木曜日  |  | <p>ふくについて</p>   | <p>にちもく 9日(木)</p>  |
|            |  | <p>今日は2月9日、「ふくの日」です。ふぐといえば、下関の彦島のはえどまり市場が有名です。日本全<br/>                 国の80%がここで水揚げされます。山口県ではふぐのことを「ふく」といいます。これは、「福がくるよう<br/>                 に」という縁起をかついでいるからです。その昔、ふぐは朝鮮出兵の時に兵士がおなかをこわしたこ<br/>                 とから、豊臣秀吉がふぐを食べることを禁じました。それから、明治時代になり、伊藤博文がふぐをた<br/>                 べ、ご禁制がとかれたということです。ふぐは、毒をもつので、免許をもっている人でないと、調理がで<br/>                 きません。今日は、そのようなふぐを「ふぐぞうすい」にしています。体の中からあたたまりましょう。</p> |                    |
| 10日<br>金曜日 |  | <p>ブロッコリーについて</p>   | <p>にちきん 10日(金)</p> |
|            |  | <p>今日はブロッコリーについて説明します。ブロッコリーは、花の部分を食べる花野菜です。花野菜のな<br/>                 かまには、カリフラワーやはなっこりーなどがあります。ブロッコリーは冬の今が旬に野菜です。1年間<br/>                 で一番多くとれ、栄養価も一番たかいです。花の部分だけを食えることがおいですが、実は、茎は葉<br/>                 の部分には、ビタミンやミネラルがたくさん含まれています。今が旬の野菜をしっかりと食べましょう。</p>  |                    |

|                    |  |  |               |
|--------------------|--|--|---------------|
| <p>13日<br/>月曜日</p> |  | <p>ししゃもについて</p> <p>今日はししゃもについて説明します。ししゃもは、カルシウムをたくさん含んでいます。カルシウムは、歯や骨をじょうぶにする重要な栄養素です。頭からまるごと食べて、カルシウム不足を補いましょう。私たちは、給食のない土日はカルシウム不足といわれています。土日にもしっかり牛乳をとることも大切ですが、骨ごとたべられる魚をたべるとカルシウムをしっかりとることができます。給食のない日もしっかりと食べてほしいですね。</p>                | <p>13日(月)</p> |
| <p>14日<br/>火曜日</p> |  | <p>はなっこりーについて</p> <p>今日は、はなっこりーについて説明します。はなっこりーは、山口県のオリジナル野菜です。平成2年に山口県農業試験場でうまれました。ブロッコリーと中国野菜のサインをかけあわせて作られました。山口県うまれの野菜として注目されています。はなっこりーは、においや味にくせがないことから、ソーテーやあえもの、しるもの、あげものなど、さまざまな料理にむいています。万能野菜です。今日は、ウイナーやキャベツ、コーンと一緒にソーテーにしています。</p> | <p>14日(火)</p> |
| <p>15日<br/>水曜日</p> |  | <p>ポークビーンズについて</p> <p>今日はポークビーンズについて説明します。ポークは英語で豚肉、ビーンズは豆をいみます。豚肉とお豆の入った料理をいみます。今日は、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、グリーンピースなどがはいった具沢山の洋風に煮物です。ケチャップやウスターソースであじつけするので、味がキュッとしまり、おいしいです。もりもりたべましょう。</p>   | <p>15日(水)</p> |
| <p>16日<br/>木曜日</p> |  | <p>キムタクごはんの具</p> <p>今日は、キムタクごはんの具について説明します。キムタクというと、ジャンーズのキムタクをイメージする人も多いと思います。今日のキムタクは、キムチとたくあんがはいった料理なので、キムタクといえます。豚肉をいたため、白菜キムチ、千切りしたたくあん、しろねぎを入れていためています。ごはんがすすみます。ぜひ、ごはんにまぜて、キムタクごはんにしていただきましょう。</p>                                      | <p>16日(木)</p> |
| <p>17日<br/>金曜日</p> |  | <p>牛めしについて</p> <p>今日は、牛めしについて説明します。今日は牛めしのたきこみごはんです。牛肉、こんにやく、たまねぎ、にんじん、ごぼうなど、牛井によくつかわれる食材をいためあわせて、お米とたきこんでいます。しょうゆをつかっているので、若干、ちやいろい仕上がりになっていますが、おいしいですよ。みそ汁やメンチカツと交互にたべましょう。</p>  | <p>17日(金)</p> |

|                    |   |  |               |
|--------------------|---|--|---------------|
| <p>20日<br/>月曜日</p> |    | <p>すき焼きについて</p> <p>今日は、すき焼きについて説明します。すき焼きは、田畑を耕す、鋤という農具の上に、鴨肉や鯨肉などをのせて焼いて食べたのがはじまりとされます。それが、やがて、薄切った牛肉に野菜を入れて、しょうゆや砂糖などの調味料で煮込むようになりました。すき焼きに卵をつけて食べる家庭があると思います。これは、関西ではじまった食べ方です。ぐつぐつ煮込んだものをそのまま口に入れてはやけどをしてしまうので、卵をつけてほどよい温度にするためだったそうです。すき焼きの最後にうどんをいれるのは関東流です。地域によってすき焼きの食べ方はさまざまです。</p> | <p>20日(月)</p> |
| <p>21日<br/>火曜日</p> |    | <p>けんちん汁について</p> <p>今日は、けんちん汁について説明します。けんちん汁の由来は諸説ありますが、中国から仏教とともに伝わった説と鎌倉の建長寺でたべられていたものが、やがて「けんちん汁」といわれるようになったという説があります。建長寺では、700年以上も前から食べられており、お寺の僧侶が修行で全国をまわって伝えたといわれます。豆腐が入った料理ですが、お寺の僧侶が豆腐をおとして、それを汁にいれたことで、このような料理になったともいわれています。</p>   | <p>21日(火)</p> |
| <p>22日<br/>水曜日</p> |   | <p>ミルクポテトについて</p> <p>ミルクポテトはさつまいもからできています。さつまいもを四角い形に角切りします。そして、油で揚げをします。砂糖水を煮詰めてつくった、蜜にからめて、最後に脱脂粉乳をまぶしてあげています。大学いもとは、ひと味ちがったさつまいもを楽しむことができます。家庭でも簡単にできるので、やってみましょう。</p>  | <p>22日(水)</p> |
| <p>23日<br/>(木)</p> | <p>祝日<br/>天皇誕生日</p>   |  |               |
| <p>24日<br/>(金)</p> |  | <p>春巻きについて</p> <p>今日ははるまきについて説明します。なぜ、春巻きというのか知っていますか？今は冬なのに、なぜ春？と思いますよね。そもそも、春巻きは、中国料理の点心の1つです。たけのこやしいたけなどを具材にし、小麦粉の皮にまいて棒状にしてあげたものです。その昔、中国では、春にとれる食材をいれてつくっていました。それで、春巻きというようになりました。いまでは、さまざまな具材をいれてつくられています。今日のはどんな具材が入っているのでしょうか？</p>   | <p>24日(金)</p> |

|                   |  |   |                |
|-------------------|--|---|----------------|
| <b>27日</b><br>月曜日 |  | ちゃんこなべについて  | にちげつ<br>27日(月) |
|                   |  | <p>                     ちゃんこなべは、すもう部屋で力士(ちゃんこ)が作る手料理の1つです。野菜や肉、魚などを煮込んだ料理です。しっかり煮込むので食中毒の心配がないことと、力士たちが鍋を囲んで食べるので連帯感が生まれることで、ちゃんこなべは食べられてきました。しかし、ちゃんこなべに入れない食材があります。それは、豚肉や牛肉などの4本足の動物です。よつんばいを意味し、すもうでは、負けになるため、縁起のよくないものとして4つ足の動物が入れないといわれます。                 </p> |                |
| <b>28日</b><br>月曜日 |  | いよかんについて  | にちか<br>28日(火)  |
|                   |  | <p>                     いよかんは1月から2月が旬の果物です。愛媛の国は、その昔、伊予とよばれていました。伊予の国でできたみかんでいよかんと呼ばれるようになりました。クエン酸が多く、体がさびないように、そして、疲れをとってくれる働きもあります。いよかんは、「いい予感」との語呂合わせで、縁起をかつぎます。受験シーズンに食べてほしい果物です。                 </p>   |                |