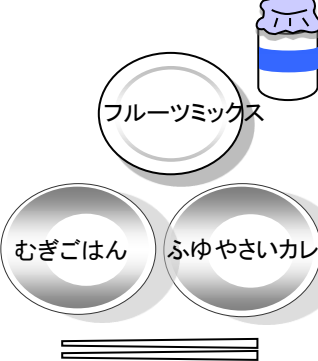
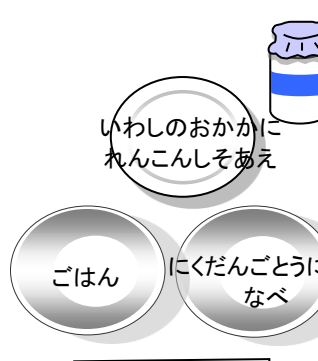
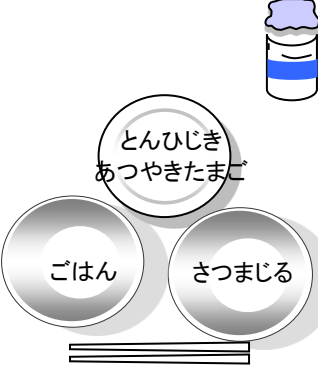
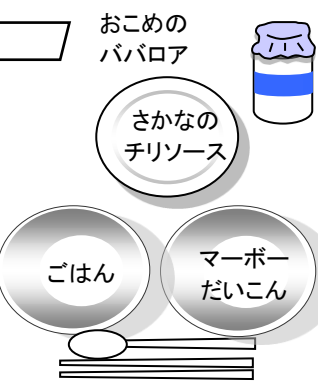
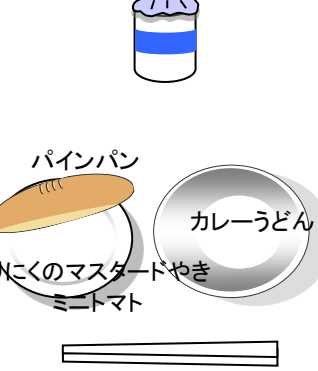
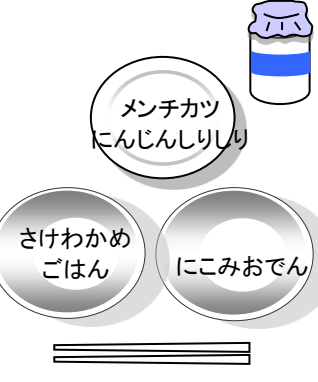
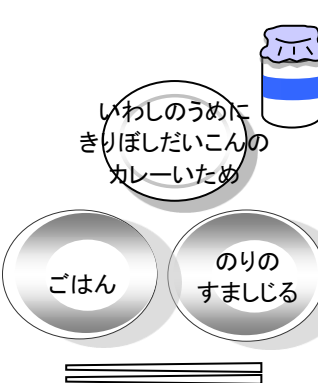
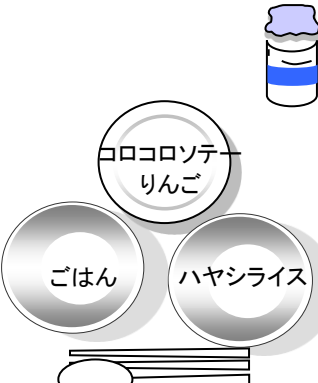
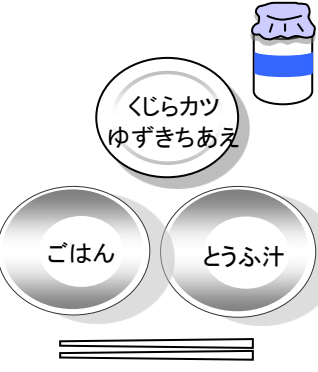
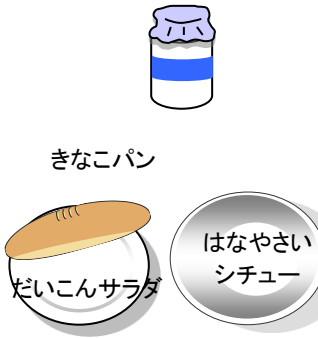
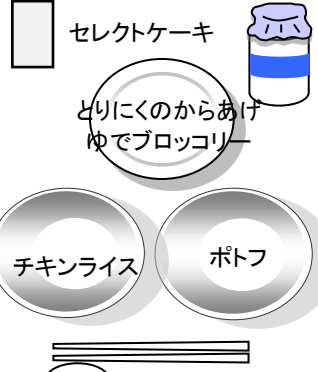


<p>1日 木曜日</p>		<p>冬野菜(かぶ)について</p> <p>今日のカレーにはかぶが入っています。かぶは、日本で最も古い野菜の一つで春の七草の「なずな」としてもあげられ、昔から1月の七草がゆに使われます。かぶは、大根と同じ、ジアスターゼという消化酵素を含んでいるので、食べ物の消化を助け、腸の働きをよくしてくれます。かぶのように土のなかでそだつ根菜類は、体を温める働きがあります。大きく切って煮込むと、寒い時期に体の中からぽかぽか温まります。かぶの葉には、ビタミンやカルシウムが多く含まれるので、葉も根も全部食べられる優れた野菜です。</p>	<p>1日(木)</p>
<p>2日 金曜日</p>		<p>肉団子豆乳鍋について</p> <p>今日にはくだんご鍋について説明します。肉団子は、とりにくとぶたにくを合わせたものです。調理員さんが1つずつおだんごに丸めて、作っていただきました。はくさいやじゃがいも、にんじん、ゴボウなど野菜もたくさんはいており、さらに、豆乳とみそもはいたたものです。具だくさんのにくだんごなべを食べて、体のなかからあたたまりましょう。</p>	<p>2日(金)</p>

<p>5日 月曜日</p>		<p>とんひじきについて</p>	<p>5日(月)</p>
<p>今日は豚ひじきについて説明します。豚ひじきはその名前のとおり、豚肉とひじきの入った料理です。このほかにも、しろねぎ、にんじん、しょうが、にんにくなどをいためて、あかみそとオイスターソースであじつけしています。こっくりとした味付けで、ご飯がすすみます。ごはんとまぜていただきます。</p>			
<p>6日 火曜日</p>		<p>だいこんについて</p>	<p>6日(火)</p>
<p>今日は大根について説明します。だいこんは夏から冬にかけてとれます。寒さがきびしく、霜がおりる時期のだいこん、つまり今の時期のだいこんがとてもおいしいです。大根を使った料理にどんなものも思い浮かべますか？きょうの大根料理は、マーボー豆腐ならぬ、マーボー大根です。マーボー豆腐のような味付けですが、大根をたくさんつけています。旬の大根をあじわいましょう。</p>			
<p>7日 水曜日</p>		<p>カレーうどんについて</p>	<p>7日(水)</p>
<p>今日はカレーうどんについて説明します。寒い時期に、カレーうどんはぴったりの料理ですね。今日のカレーうどんは、かつおだしでしっかりとだしをとり、豚肉やキャベツ、たまねぎ、にんじんをいれています。宇部産のキャベツがたっぷりはいっています。うどんはきょうだけでないのですが、給食に登場するうどんは、毎回、山口県産小麦を使用した、山口県産うどんです。地元の恵に感謝していただきます。</p>			
<p>8日 木曜日</p>		<p>おでんについて</p>	<p>8日(木)</p>
<p>今日はおでんについて説明します。おでんは、室町時代の味噌田楽がへんかして、できたものです。みなさんはおでんの具で好きなものはなんですか？今日のおでんの具には、とりにく、だいこん、にんじん、ちくわ、さといも、うずらたまごがはいっています。どれが好きですか？こんぶとかつおの天然だしでしっかりとだしをとって作っています。しっかりとたべて体の中からあたたまりましょう。</p>			
<p>9日 金曜日</p>		<p>きりぼしだいこんについて</p>	<p>9日(金)</p>
<p>今日はきりぼしだいこんについて説明します。切り干し大根は、大根をほそく切って、干したものです。干すことで、ビタミンDという栄養もふえます。切り干し大根は、昔の人の知恵で、干すことで保存がきくように作られました。今日は食べやすいように、カレー味にしています。よくかんでいただきます。</p>			

<p>12日 月曜日</p>		<p>ナムルについて</p>	<p>12日(月) にちげつ</p>
<p>ナムルは、朝鮮半島の家庭料理です。山菜やもやしなどの野菜をゆでて、調味料をごまあぶらであげつけた料理です。ナムルがピビンバの具にもつかわれますが、朝鮮では食事にかかせないもので、常備菜として、つくりおきされています。今日は、こまつなやもやしなどの野菜がつかわれています。あっさりとしたべやすくなっています。</p>			
<p>13日 火曜日</p>		<p>かぼちゃについて</p>	<p>13日(火) にちか</p>
<p>今日は、かぼちゃについて説明します。かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜です。かぼちゃは今から550年前、今の分県にポルトガルの船が漂着し、カンボジアのかぼちゃがつかえられました。カンボジアがなまって、かぼちゃとよばれるようになりました。かぼちゃは、このほかにも呼び名があります。ナンキン、ポウブラとよべれます。ナンキンは、中国からきたという意味です。ポウブラは、ポルトガル語でかぼちゃを意味します。かぼちゃは、ビタミンが多く含まれます。昔は冬に野菜がすくなかったことから、夏にとれたかぼちゃを冬まで保存して大事に食べていました。</p>			
<p>14日 水曜日</p>		<p>ミルクコーヒーについて</p>	<p>14日(水) にちすい</p>
<p>今日はミルクコーヒーの日です。いままでは、粉のミルクでしたが、牛乳パックになったために、液体のミルクにしています。牛乳をひとくちのみ、ストローをはずして、ミルクの頭の部分をきりとり、中にいれます。初めての液体ミルクだと思えます。ゆっくりやってみましょう。</p>			
<p>15日 木曜日</p>		<p>みかんについて</p>	<p>15日(木) にちもく</p>
<p>みかんにはビタミンCがたくさんふくまれています。ビタミンは、かぜのばい菌をやっつけてくれるので、みかんを食べると、かぜにかかりにくくなります。山口県では、周防大島町で多くつくられており、山口県の7割を占めています。宇部市でも西岐波みかんがとれます。西岐波みかんの農家の方にきくと、今年がうら年であまり西岐波みかんがとれないようです。気候の変化で収穫量が違います。食べ物を大切にいただきたいですね。</p>			
<p>16日 金曜日</p>		<p>豆腐について</p>	<p>16日(金) にちきん</p>
<p>今日は豆腐について説明します。豆腐の歴史は古く、今から2000年前に中国で初めて作られました。日本につたわったのは、奈良時代といわれます。豆腐には、私たちの体の血や肉になるたんぱく質がたくさんふくまれます。豆腐は「畑の肉」とよばれる大豆から作られます。消化がよいので、大豆の食べ方としては、すぐれたものの1つです。昔から、肉や魚をたべないお坊さんたちの大切なたんぱく源でした。今日は豆腐をたっぷりにつかったマーボーどうふです。</p>			

<p>19日 月曜日</p>		<p>ハヤシライスについて</p>	<p>19日(月)</p>
<p>今日はハヤシライスについて説明します。ハヤシライスは、牛肉やたまねぎを薄切りにして煮込んだ料理のことをいいます。ハヤシライスは、もともと日本で出来た料理です。林さんが作った料理であることから、ハヤシライスという説もあれば、ビーフシチューとごはんを混ぜた、まかない料理からできたという説もあります。「はやす」という言葉は、「細かく切る」という意味があり、材料を細かく切った料理なので、ハヤシライスという説もあります。いずれが正しいかはわかりませんが、ごはんと一緒にいただくことは間違いありません。</p>			
<p>20日 火曜日</p>		<p>くじらについて</p>	<p>20日(火)</p>
<p>やまぐちけんながとし、きとうら、むかし、りょう、山口県の長門市の北浦では、昔からくじら漁がおこなわれてきました。昔は、このあたりは、くじらがいき来し、湾に入り込みやすく、漁がさかんでした。もりや網を使ってとる古式漁でくじらをとっていました。今は、商業用のくじらとして取られています。山口県の下関市がくじら漁が有名です。大切にいただきますね。</p>			
<p>21日 水曜日</p>		<p>きなこパンについて</p>	<p>21日(水)</p>
<p>今日はきなこパンについて説明します。きなこパンは昔の人気メニューです。今日は、さまざまな良い条件がかさなり、実現することができました。きなこは、大豆をいって粉にしたものです。大豆は畑の肉とよばれるように、肉や魚とおなじくらいに、体をつくる働きがあります。今日は砂糖と塩をまぜて、揚げパンにまぶしています。じょうずにたべてください。</p>			
<p>22日 木曜日</p>		<p>セレクトケーキについて</p>	<p>22日(木)</p>
<p>今日は、今年最後の給食です。クリスマスも近いこともあり、今日はクリスマスメニューです。セレクトケーキは2種のケーキからのセレクトです。ショコラといちごの2種です。あなたは、何を選びましたか？一番人気は、ショコラ。そして、いちごの順です。今年最後の給食です。マナーを守って、友達と楽しくいただきます。</p>			
Empty space for additional information or notes			