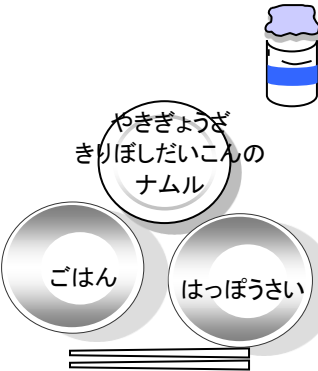
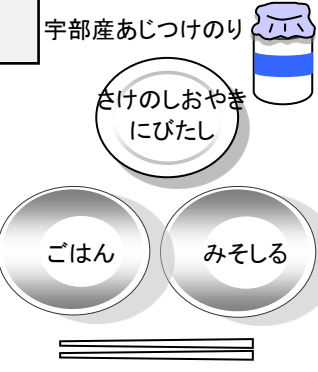
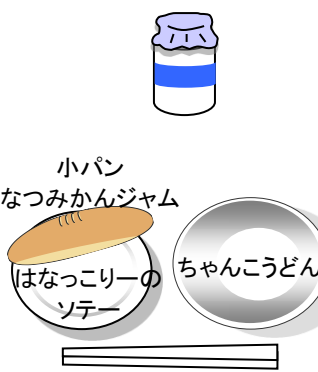
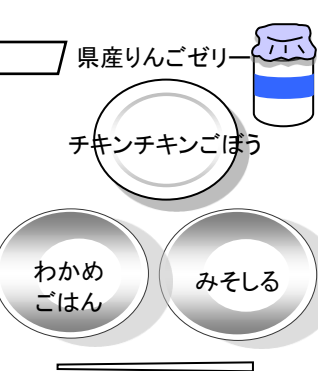
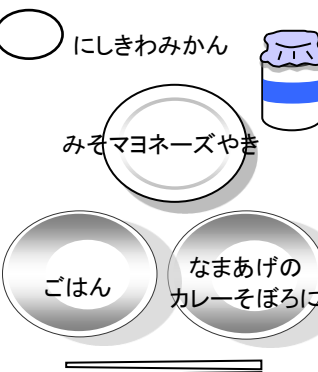







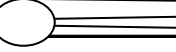


<p>10日 水曜日</p>		<p>給食スタート</p> <p>3学期の給食がスタートしました。冬休みの間は規則正しくすごせましたか？年末年始があり、生活もみだれがちではなかったでしょうか？この時期は体調が乱れがちになり、かぜやインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなります。手には目に見えない菌などがたくさんついています。石けんで丁寧に手洗いをしましょう。また、好き嫌い無く食べるようにしましょう。特に、野菜を苦手とする人がいますが、野菜は鼻やのどの粘膜を強くし、外から入ってくる菌を体に入れないようにします。感染症を予防すること、負けない体をつくるのが大切です。</p>	<p>10日(火)</p>
<p>11日 水曜日</p>		<p>七草がゆについて</p> <p>日本では、1月7日に、1年間、元気にすごせるように願って「七草がゆ」をたべる習慣があります。春の七草を知っていますか？みなさんで言ってみましょう。せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。すずなやすずしろは、なじみの深い野菜で、かぶや大根をいいます。今日の給食では、春の七草すべてではないのですが、かぶ、せり、だいこんとだいこん葉、ほうれんそう、はくさい、にんじんなど7種類の野菜を入れてつくりました。今年もしっかり食べて、1年間、元気にすごしましょう。</p>	<p>11日(水)</p>
<p>12日 木曜日</p>		<p>冬野菜カレー</p> <p>今日のカレーは冬野菜カレーです。今の時期にとれる冬野菜、どんなものが入っているでしょう？じゃがいも、にんじん、かぶ、ブロッコリーです。じゃがいもやにんじん、かぶなどの野菜は根っこ野菜といわれます。体をぽかぽかあたためてくれる働きがあります。ブロッコリーには、病気に負けない免疫力をたかめる働きがあります。もりもりたべて、かぜやインフルエンザなどのまけない強い体をつくりましょう。</p>	<p>12日(木)</p>
<p>13日 金曜日</p>		<p>ねっこやさいについて</p> <p>今日は、根っこ野菜についてせつめいします。根っこ野菜というのは、根の部分を食べる野菜のことをいいます。野菜はキャベツやほうれんそうなどの葉っぱの部分を食べる野菜、ブロッコリーはなっこりーなど花の部分を食べる野菜、アスパラガスやじゃがいもなど茎の部分を食べる野菜、だいこんやにんじんなどの根っこの部分を食べる野菜があります。根っこやさいは、れんこんや、ごぼう、にんじん、だいこんなど秋から冬にかけてとれるものが多いです。根っこ野菜は体をあたためるはたらきがあります。今日は、さといも、ごぼう、だいこん、にんじんなどの根っこ野菜のはいったキムチ汁です。</p>	<p>13日(金)</p>

<p>16日 月曜日</p>		<p>ブロッコリーについて</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11月から3月が旬の野菜です。まさに、今が旬の野菜です。ブロッコリーは花の部分を食べる花野菜です。ブロッコリーには、かぜにまけない体をつくるビタミンCがとても多くふくまれます。野菜ですが、血や肉をつくるたんぱく質も多くふくまれます。</p> <p>今日は、かつおぶしとあえて、おかかあえにしています。もりもりたべましょう。</p>	<p>16日(月)</p>
<p>17日 火曜日</p>		<p>タッカルビについて</p> <p>今日はタッカルビについて説明します。タッカルビという料理は韓国の料理です。「タッ」は鶏肉、「カルビ」はあばらのまわりのお肉を意味します。鶏肉のあばら肉と野菜をいためてから、コチュジャンという調味料であじつけします。給食では鶏肉のもの部分を使い、野菜は、キャベツ、さつまいも、もやし、たまねぎ、にんじんを使って作っています。</p>	<p>17日(水)</p>
<p>18日 水曜日</p>		<p>ミルメークココア</p> <p>今日は、ミルメークココアが登場しています。寒い時期になると、牛乳がためたくてのみにくくなります。そこで、冬の時期に月1回のペースでミルメークがつかます。牛乳はカルシウムが一番多くふくまれ、体の中の吸収も一番です。骨の成長にかかせない栄養ですので、しっかりとってほしいと思います。アレルギーなどで飲めない人は、こざかなや海藻、野菜ではこまつななどにカルシウムが豊富に含まれていますのでしっかりとってください。ミルメークがつかない日も残さず飲むようにしましょう。</p>	<p>18日(水)</p>
<p>19日 木曜日</p>		<p>りんごについて</p> <p>今日はりんごについて説明します。リンゴは中央アジアが原産で、日本へは中国を通じて伝わりました。りんごは、体の中の余分な塩分を外にだしてくれるカリウムという栄養が多くふくまれています。高血圧や腎臓病などの生活習慣病の予防に役立っています。外国では、「毎日、1個のりんごを食べると医者がいらぬ」といわれています。</p>	<p>19日(木)</p>
<p>20日 金曜日</p>		<p>パクっと宇部給食の日</p> <p>今日は、宇部産の食材をたくさん使った「パクっとうべ給食の日」です。私たちのすんでいる宇部市にはおいしい食べ物がたくさんあります。小野でとれたお茶をすいとんにねりこみました。宇部市ではずずきの水揚げもたくさんあります。ずずきを焼いて、小野でとれたしろねぎのソースをかけています。宇部市の東岐波でとれたミントマトもあります。おまんじゅうは「利休さん」という宇部のお菓子です。皮の部分は吉部でとれたお米も使用しています。宇部市の恵に感謝していただきます。</p>	<p>20日(金)</p>

<p>23日 月曜日</p>	 <p>やきそば きりぼしだいこんの ナムル ごはん はっぼうさい</p>	<p>はっぼうさいについて</p> <p>今日は八宝菜について説明します。八宝菜は、もともとは、中国の宮廷の料理人のまかない料理です。料理人が、あまった材料をつかって作り出した料理がおいしいとひろまり、宮廷のおさきさまがたべたところ、「たくさんの宝を集めてつくった料理のようだ」ということで、八宝菜と名付けました。八は「たくさんの」を意味し、菜は「おかず」を意味します。今日の八宝菜にはどんなお宝が入っているでしょうか？</p>	<p>23日(月)</p>
<p>24日 火曜日</p>	 <p>宇部産あじつけのり さけのおやき にびたし ごはん みそしる</p>	<p>給食はじまり献立</p> <p>今日から30日まで学校給食記念週間です。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、すきなものを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>24日(火)</p>
<p>25日 水曜日</p>	 <p>小パン なつみかんジャム はなっこりーの ソテー ちゃんこうどん</p>	<p>地産地消給食について</p> <p>今日は、パンとはなっこりーについて説明します。給食のパンは山口県産の小麦「せときらら」という小麦から作られています。山口市の名田島地区を中心に栽培されています。うどんも山口県でつくられた小麦です。そして、野菜炒めのはなっこりーは、山口県で、ブロッコリーと中国野菜をかけて作られてきたオリジナル野菜です。また、なつみかんジャムも山口県産です。今日の給食の材料はすべて山口県で作られた食べ物を使っています。しっかり味わって食べましょう。</p>	<p>25日(水)</p>
<p>26日 木曜日</p>	 <p>県産りんごゼリー チキンチキンごぼう わかめ ごはん みそしる</p>	<p>チキンチキンごぼうについて</p> <p>今日はチキンチキンごぼうについて説明します。大人気のチキンチキンごぼうを家でも作ってみましょう。鶏肉は1口大に切り、塩こしょうをして、片栗粉をつけ油であげます。ごぼうは、うすく斜めに切り、油であげます。鍋にしょうゆ、さとう、酒の調味料を入れ、ひと煮立ちさせたれをつくりまします。油であげた、鶏肉とごぼうをたれとからめて仕上げます。鶏肉を白身魚に変えてもおいしくできますし、ごぼうをれんこんにかえてもおいしくできます。いろいろアレンジして作ってみましょう。</p>	<p>26日(木)</p>
<p>27日 金曜日</p>	 <p>にしきわみかん みそマヨネーズやき ごはん なまあげの カレーそばろに</p>	<p>にしきわみかんについて</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、今年はず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>27日(金)</p>

30日 月曜日	 くじらのたつたあげ ゆでブロッコリー  ごはん  けんちょう 	きょうばようりひ やまぐち郷土料理の日について	にちげつ 30日(月)
		きょうばようりひ 今日は「やまぐち郷土料理の日」です。けんちょうは、だいこん やさい とうふ あぶら にこ 料理で、山口県内で食べられています。また、はぎ ながとちいき うみ そのおかげで、むかし やまぐちけん つか りょうり 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 おや こ ちいき いえ だいだら つ りょうり やまぐちけん や、ちやなます、いわくに、ちや おおひら を受け継ぎ、大切につたえていきましょう。	
31日 火曜日	 小野茶ムース ほうれんそうと ウィナーのソテー  ごはん  ハヤシライス 	そう ほうれん草について	にちか 31日(火)
		きょうせつめい 今日はほうれんそうについて説明します。ほうれんそうは、この地域では、ちいき なつ ふゆ かしゅうかく えいよう たか おも せいがい ふゆ 栄養はどちらが高いと思いますか？正解は冬のほうれんそうです。ビタミンは夏の2倍以上もふくまれ ています。めんえきりよかか びょうきよぼう ましょう。	