



はいぜんひょう



11月22日～12月3日

茂木中学校

<p>22 月</p>		<p>「大学いも」 だいがくいもは、あぶらあまから 大学いもは、油で揚げたいもに甘いみつを絡めた ものです。さつまいもでつくることが多いですが、か ぼちゃでつく「だいがくかぼちゃ」もあります。いま 100年ほど前に、東京の大学生が好んで食べたこ とから、「だいがくいも」と呼ばれるようになったそ です。</p>	<p>29 月</p>		<p>「食器を持って食べよう」 みなさんは、給食を食べる時に食器を持って食べ ていますか。食器を持って食べると姿勢が良くなり 見栄が美しいです。食器を持たずに食べると、 姿勢が悪く、食べ物のおり道をふさいで消化 吸収によくありません。正しい姿勢できちんと食器 を持って食べましょう。</p>
<p>23 火</p>	<p>きんろうかんしゃ 勤労感謝の日</p>		<p>30 火</p>		<p>「県内まるごと長崎県給食」 今日は、調味料以外県内産の材料を選んで使用し た、地産地消のまるごと長崎県給食です。長崎市で 水揚げされた「ごまさば」、西海市で作られた「ゆ で干し大根」、長与町で栽培された「みかん」など です。自然の恵みや給食に関わってくださった方々 に感謝していただきます。</p>
<p>24 水</p>		<p>「すいとん」 せんごたものすくないじだい 戦後の食べ物が少ない時代に、米の変わりによく 食べられていたのが、すいとんです。昔は大豆やと うもろこしの粉を使って団子を作っていました。今 日は、小麦粉と白玉粉、さらにチーズを練り込ん で、もちりおいしい団子にしました。</p>	<p>1 水</p>		<p>「白菜」 はくさいは冬の代表的な野菜です。日本では、大根と 並び多く作られています。鍋物にはもちろん、煮 物・炒め物・つけ物・サラダといろいろな料理にし て食べられています。昔、中国に行った日本の兵隊 さんが種を持ち帰り、栽培したのが始まりです。</p>
<p>25 木</p>		<p>「和食の日」 きのう、11月24日は「いい日本食の日」つまり 「和食の日」でした。和食は、旬の食材を使ったり うつくしい盛り付けであったり、栄養バランスにも すぐれていることから、2013年にユネスコの無形文 化遺産に登録されました。給食でも昆布・煮干し・ かつお節などで美味しいだし汁をとっています。</p>	<p>2 木</p>		<p>「ブロッコリー」 ブロッコリーには、小さな緑色のつぶつぶがたく さんついています。これはひとつひとつが花のつ ぼみです。これが集まったものを「花らい」とい い、花らいと茎の部分を食べています。日本に伝 わったのは明治時代ですが、よく食べられるよう になったのは1980年代になってからです。</p>
<p>26 金</p>		<p>「れんこん」 れんこんは、寒い冬に深い泥の中にできます。そ のため、冷たい泥の中に深くもぐって収穫しなけれ ばならないので、とても大変です。私たちが食べて いるのは、泥にうまった茎の太い部分です。サクサ クとした歯ごたえを楽しみながら、 よくかんで食べましょう。</p>	<p>3 金</p>		<p>「手洗い」 寒くなりましたが、手はしっかり洗えています か？手には、見えない汚れやバイ菌がついていま す。食事の前には、石けんを使い、ていねいに しっかりと洗いましょう。洗った後は、きれいなハ ンカチでふくことも大切です。毎日、ハンカチを 持ってきましょう。</p>