



はいぜんひょう



1月12日～1月21日

茂木小・中学校



あけまして
おめでとうございます。

今年もみなさんにとって、よい年でありますように！

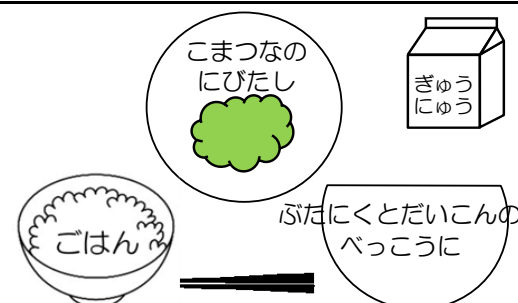
冬休みは、規則正しい生活ができましたか？

3学期はまとめの学期です。

早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気にすごしましょう。



17
月



「べっこう煮」
べっこう煮は、食材をさとうやしょうゆなどで味付けして煮詰め、濃い色と照りを出した料理です。色が亀のこうらに似ているところから「べっこう煮」と呼ばれます。だいこんは、白くて味にくせがないのでべっこう煮に向いた野菜です。

18
火



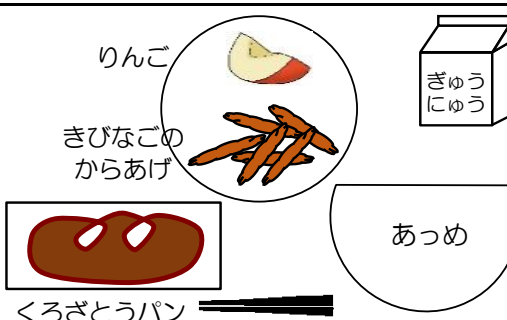
「中華料理」
中華料理は、中国で食べられてきた料理です。広い国土をもつ中国では、各地域の気候・地理・歴史・食材・習慣などの違いにより、調理法や味付けが違います。今日の給食のマーボー豆腐は、ひき肉と豆腐、野菜などを味噌や豆瓣醬で炒め煮にして、とろみをつけました。

12
水



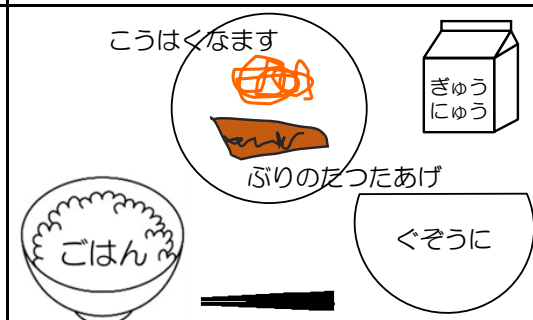
「風邪予防」
風邪を予防するためには、外から帰ったら「手洗い・うがい」をしてウイルスが体の中に入らないようにしましょう。睡眠不足、栄養不足になると抵抗力が弱くなります。早寝、早起き、好き嫌いをせず三食をきちんと食べて適度な運動で、風邪をひきにくい体をつくりましょう。

朝19日
19
水



「あつめ・きびなご」
「あつめ」は五島列島の青方に伝わる郷土料理で、五島うどんの「ふしめん」を使っています。今でも人が集まる時には、この料理を出すそうです。きびなごは体長7～10cmのいわしの仲間です。からだほそ、はんとうめい、ぎん、たて、体は細く半透明で銀の縦じまがあります。今日は、地場産のきびなごをから揚げにしました。

13
木



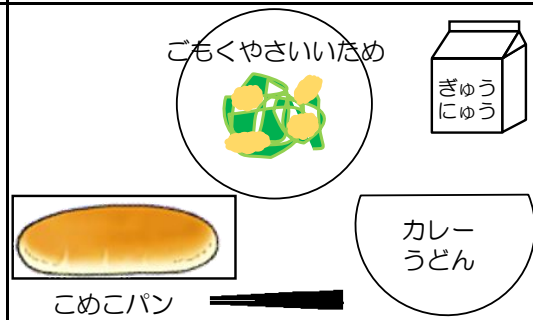
「正月料理」
お正月には、この一年がめでたく、幸せであるようにと願い、お雑煮やおとそ、おせち料理などをいただきます。そこで、今日の給食は、具雑煮、紅白なますなどの正月料理を取り入れています。「具雑煮」は、島原市に伝わる郷土料理です。

20
木



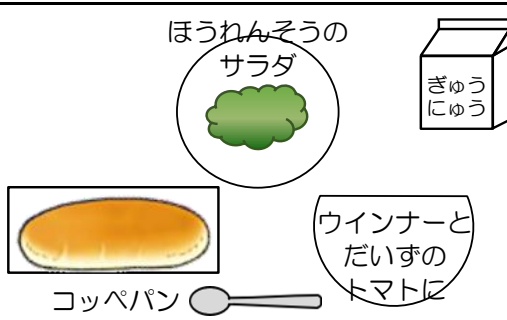
「ゆで干し大根」
ゆで干し大根は、切り干し大根と似ていますが、作り方が少し違います。大根を細く切り、一度ゆでてから太陽に当てて干します。切り干し大根に比べて、歯ごたえが柔らかいのが特徴です。長崎県では、五島列島や西海市でたくさん作られています。

14
金



「カレーうどん」
カレーはインドやタイなどの暑い国の料理です。ピリッとした味で食欲が出るように、インドではいろいろな料理をカレーで味付けするそうです。世界で2番目に多くカレーを食べているのは、日本人だそうです。今日はみなさんが好きなうどんと、カレーを合わせました。

21
金



「ほうれんそう」
ほうれんそうは、一年中 見かける野菜ですが、一番おいしくて、栄養があるのは寒い冬の季節です。この季節のほうれんそうは、緑が濃く栄養がぎっしり詰まっています。寒くなると、軟らかくなり、甘味が強くなると言われています。しっかり味わって食べましょう。