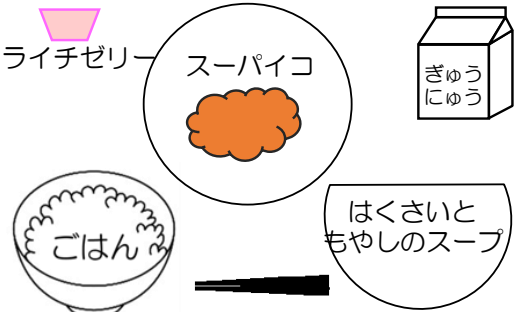
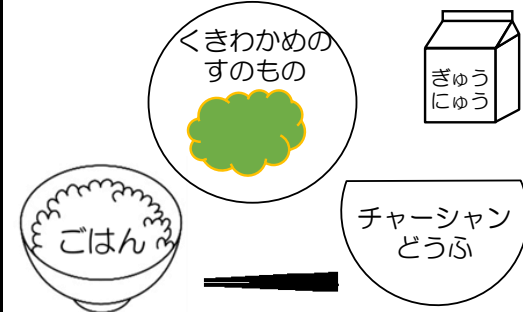
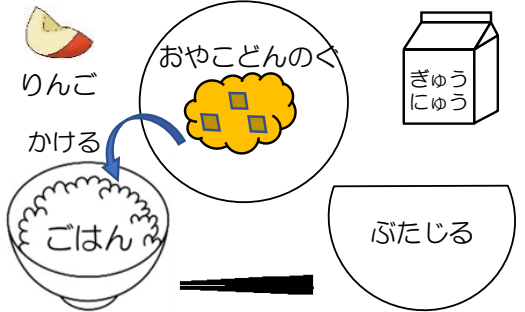
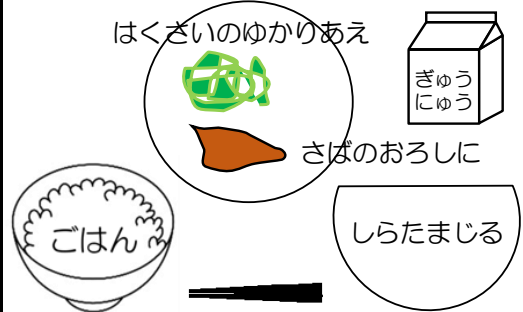
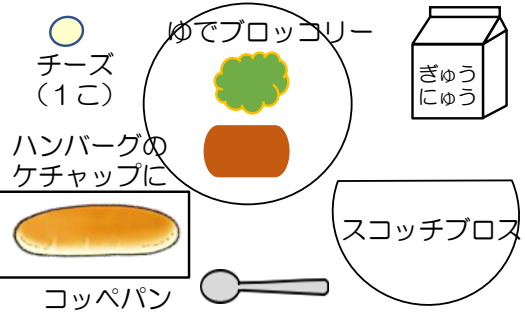
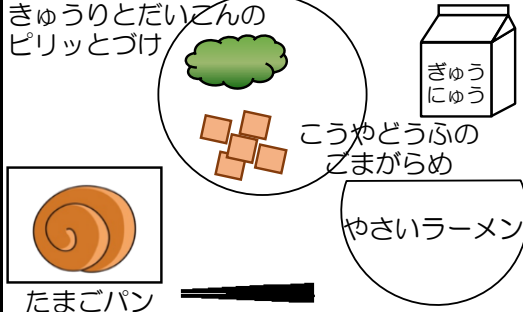
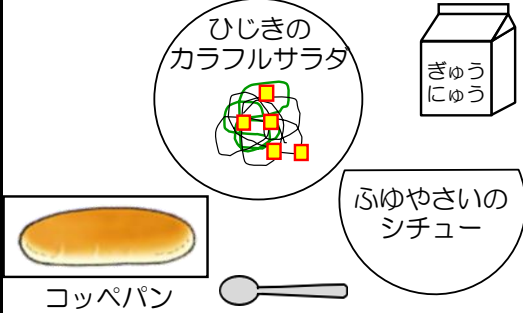


はいぜんひょう

2月7日～2月18日

茂木中学校

7月		「ランタンフェスティバル」 長崎市では、2月1日から15日まで中国の旧正月（春節）を祝う行事としてランタンフェスティバルが行われます。今年もコロナの影響でパレードや出店などがない形での開催になります。長崎は中国とのつながりも深く、給食でも中華料理がよく登場します。今日は、中華料理の組み合わせにしています。	14月		「チャーシャン豆腐」 チャーシャン豆腐は、中国の四川という地方の家庭料理で、豚肉と厚揚げをトウバンジャンなどの調味料でみそ炒めにしたものです。トウバンジャンは、中国の調味料で、そら豆やとうがらしから作られる辛いみそです。
8火		「りんご」 りんごは、人類が食した最古の果物で、起源は約8000年前とされています。日本では明治時代から栽培が始まりました。りんごにはお腹の調子を整える食物繊維がたくさん入っています。1年中お店で売られていますが、冬が旬の食べ物です。	15火		「白菜」 白菜は、冬の代表的な野菜で、鍋物にはもちろん煮物、炒め物、サラダ、漬物などいろいろな料理に食べられています。寒さが増すと、甘みが増して美味しくなります。昔、中国に行った日本人が種を持ち帰り栽培したのが始まりとされています。
9水		「チーズ」 チーズは、ヨーロッパでは「白い肉」と呼ばれていて、名前のとおりたんぱく質をたくさん含んでいます。また、牛乳と同じようにカルシウムも多く含まれます。骨や歯を強くするだけでなく、心を安定させる働きもあります。	16水		「高野豆腐」 高野豆腐は、鎌倉時代に高野山の僧侶たちの手によって作られた「凍り豆腐」が始まりとされています。凍り豆腐は、豆腐を凍らせたあと乾燥させたものです。今日は、水で戻した後に、下味をつけて、粉をつけて揚げ、それをごまのたれと絡めて作りました。
10木		「高菜」 高菜は、高菜漬けとして食べられています。特に、熊本県の阿蘇地方や福岡県の筑後地方で栽培が盛んで、この地域の高菜漬けは名物となっています。今日は、高菜漬けとツナを炒めました。ごはんの進むおかずになっています。	17木		午前中授業
11金		けんこくをしのび、 国を愛する心を養う日	18金		「食育の日 冬野菜」 明日、19日は食育の日です。今日使っている冬野菜は、ブロッコリーとカリフラワーです。冬が旬の野菜は、体を温める働きがあります。また病気に対する抵抗力を高める働きもあります。このように食べ物の旬で季節を感じることができますね。