



月	火	水	木	金
<p>(★22日のつづき) 日本味めぐり～山口県～②</p> <p>チキンチキンごぼうは、山口県の栄養教諭が考えた料理で、学校給食から家庭やお店にも広まったソウルフードです。本来は、鶏肉とごぼうを油で揚げて甘辛いタレで和えるのですが、今回は炒め物にアレンジしてみました。また、山口県の郷土料理には「けんちょう」という豆腐と大根とにんじんを使った煮物があります。汁物にすることもあるそうなので、今日は、けんちょう汁にしてみました。</p>	<p>家庭で実践したい「和食」の取り組み</p>			<p>1 ぶた肉と厚あげの香味炒め</p> <p>油にしょうがとにんにくの香りを移し、豚肉、野菜を炒めてから、オイスターソースなどの調味料で味をつけ、豆腐の厚あげを加えて炒めた中華風の料理です。</p>
<p>4 振替休日</p>	<p>5 スラッピージョー</p> <p>「だらしないジョー君」という意味のケチャップ味のひき肉料理です。ジョー君のように具をポタポタとたらさないように、スライスコッペパンに上手にはさんで食べましょう。</p>	<p>6 さわら</p> <p>さわらは漢字で魚へんに春と書かれた、春の魚のイメージですが、春に旬を迎えるのは関西で、関東では脂ののった寒さわらが好まれるため、旬は冬といわれています。</p>	<p>7 スパゲティカルボナーラ</p> <p>濃厚でコクのあるパスタです。本場イタリアではたまご、チーズ、黒こしょう、塩づけの豚肉(パンチェッタ)で作りますが、日本では生クリームやベーコンを加えるのが一般的です。</p>	<p>8 わかめ</p> <p>日本で一番わかめがとれるのは、岩手県の三陸海岸で、給食でも使われています。三陸海岸では海流がぶつかることで、わかめがきたえられ、歯ごたえのあるわかめが育ちます。</p>
<p>11 佐野市産なっとう</p> <p>今日の納豆は、佐野市内の畑でとれた大豆を使い、市内の工場で作られたものです。地元でとれたものを地元で消費する(食べる)ことを地産地消といえます。よく味わって食べましょう。</p>	<p>12 とり肉のレモンソースかけ</p> <p>下味をつけたとり肉に、片栗粉をまぶして、からあげにして、レモン果汁、しょうゆ、さとうを煮たてた手作りのソースをかけました。甘酸っぱい味が食欲をそそります。</p>	<p>13 さばの塩焼き</p> <p>さば、さんま、あじなどの背中の青い魚は青魚といい、頭の回転をよくしたり、血液をきれいにする成分がたくさん含まれています。今日は、さばの塩焼きにしました。</p>	<p>14 なると巻き</p> <p>なるとは正式には、なると巻きといいますが、お魚のすり身からできた、まぼこの仲間です。海水が激しく渦をまく「うず潮」で有名な徳島県の鳴門海峡にちなんで名づけられました。</p>	<p>15 なめこ</p> <p>なめこの名前は、ぬめりがあるので「ぬめらっこ」とよばれていたのがなまったのが由来とされています。海外にも生えていますが、食用にしているのは世界で日本だけだそうです。</p>
<p>18 ビタミンC</p> <p>寒くなり、風邪をひきやすい時期は、ビタミンCの出番です。ビタミンCはウイルスから体を守り、免疫力をあげてくれるはたらきがあります。オレンジなどの柑橘類に多く含まれています。</p>	<p>19 クリームシチュー</p> <p>あったかいシチューが、よりいっそうおいしく感じられる季節になりました。今日のクリームシチューには、たくさん牛乳が使われているので、カルシウムもしっかりとれます。</p>	<p>20 むらくも汁</p> <p>汁の中に溶き入れた卵がフワッと広がり、空にたなびく「むら雲(むらがる雲)」のように見えることからついた名前です。豆腐、とり肉、にんじん、チンゲンサイなども入っています。</p>	<p>21 感謝して食べよう</p> <p>11月23日は勤労感謝の日です。みなさんのところに給食が届くまでには、農業、漁業、畜産業、配送業、調理員さん、その他たくさんの人たちが関わっています。感謝して食べましょう。</p>	<p>22 日本味めぐり～山口県～①</p> <p>山口県に面する日本海の海の中は複雑な地形をしていて、魚のエサが豊富で、そこで育ったおいしい「瀬付あじ」が有名です。それにちなみ、あじフライにしてみました。(紙面上部②に続く)</p>
<p>25 ほうれんそう</p> <p>ほうれんそうの旬は冬です。鉄分が多く、また鉄分の吸収をたすけるビタミンCも豊富にふくまれています。冬のほうれんそうは、夏のものに比べて、ビタミンCが約3倍含まれています。</p>	<p>26 寒くて牛乳を飲む</p> <p>牛乳には骨を丈夫にするカルシウムがたくさんふくまれている、他の食品に比べて吸収率も良いため、寒い季節もしっかり飲みましょう。 ※牛乳アレルギーや体質に合わない人は他の食品でカルシウムをとりましょう</p>	<p>27 だいこん</p> <p>これから寒くなるにつれ大根がおいしい季節です。煮物、みそ汁、漬物、サラダ、きんぴらなど様々な料理に使われる便利な野菜です。今日は豚肉やにんじんなどと一緒に煮物にしました。</p>	<p>28 セルフフルーツサンド</p> <p>パイナップル、黄桃、みかんのシロップづけをホイップクリームで和えた、フルーツクリームを、スライスコッペパンにはさんで、フルーツサンドにして食べましょう。</p>	<p>29 もう一口食べてみよう!!</p> <p>給食センターでは、みなさんが残した給食の重さを毎日量っています。みなさんが食べてくれたら栄養になるのに残したらもったいないですね。もう一口だけ、がんばって食べてみましょう。</p>