

きょうのこんだて

1月 25日 (月)

☆ ハヤシライス

☆ 牛乳

☆ きりぼしだいこんの

カミカミあえ

☆ りんご



きょうは



のおはなしです。

「ふゆ」においしい「くだもの」にはどんなものがあるでしょう？ みかんやぽんかん、いちご、キウイ、レモンなどがありますね。

これらのくだものには、ビタミン^{シー}Cが^{おお}多くふくまれています。ビタミンCには、^{わたし}私たちがウィルスや^{さいきん}細菌に^ま負けないための^{ちから}力を^{たか}高めてくれる^{はたら}働きがあります。

きょうのこんだて

1月 26日 (火)

☆ おこわ

☆ 牛乳

☆ よせなべ

☆ ツナとやさいのあえもの

☆ ぽんかん



きょうは



のおはなしです。

かせの^{げんいん}原因となるウィルスが^{からだ}体の中に入ってもかせを
ひくときと、ひかないときがあるのは、ウィルスをやっつける
^{はたら}働きがあるからです。これを^{からだ}体の^{ていこうりよく}抵抗力と言います。疲
れがたまっているときや、^{しょくじ}食事の^{みだ}バランスが乱れていると
きは^{ていこうりよく}抵抗力が^{よわ}弱くなり、ウィルスに^ま負けてしまうので、かせ
をひきやすくなります。ふだんから^{しょくじ}食事^{ちゅうい}に注意し、^{ていこうりよく}抵抗力を^{たか}高
めておきましょう。

きょうの「よせなべ」に入っている^{とりにく}鶏肉は^{はたやま}畑山の小松さ
んの「土佐ジロー」です。

きょうのこんだて

1月 27日 (水)

リクエスト献立

☆手作りカレー

☆エビフライ

☆わふうサラダ

☆ゆずゼリー



きょうは



のおはなしです

1月24日から1月30日までの1週間は『^{しゅうかん}全国学校給食週間』です。^{「せんこくがっこう}日本では最初に学校給食が始まったのは、^{きゅうしょくしゅうかん}明治22年、^{にほん}山形県の^{さいしょ}「忠愛小学校」だといわれています。^{はじ}家が貧しくて、^{めいじ}お昼ごはんを^{やまがたけん}食べられなくて困っている子どもたちに、「おにぎり」・「^{さかな}魚の塩焼き」・「つけもの」・「み^{しおやき}そ汁」といった簡単な料理を、この^{かんたん}小学校を建てたお坊さん^{しょうがっこう}が食べさせたのが始まりです。

きょうのこんだて

1月 28日 (木)

☆ ごはん

☆ 牛乳

☆ ぶりだいこん

☆ おじゃこのサラダ

☆ きんときまめのあまに



きょうは



のおはなしです！

「^{にゅうがうち}入河内だいこん」はとても大きくて、^{かわ}皮が^{むらさきいろ}紫色をして
いるだいこんです。^{あきし}安芸市の^{にゅうがうち}入河内地区で栽培されてい
て、^{がつ}1月ごろに^{しゅうかく}収穫されます。^{こま}きめが^{にくず}細かく煮崩れもしにく
い、おいしいだいこんです。^{きょう}今日のだいこんは「^{にゅうがうち}入河内だ
いこん」です。

きょうのこんだて

1月 29日（金）

☆ ごはん

☆ 牛乳

☆ やさいたっぷりすきやき

☆ 三色なます



きょうは



のおはなしです。

すきやきは、^{いっばんてき}一般的には鉄の浅い鍋に牛肉や野菜を
^い入れて、^{さとう}砂糖、^なみりん、^なしょうゆ等で甘辛く味付けして煮た、
^{なべ}鍋りょうりです。^{ぎゅうにく}牛肉だけでなく、^{ぎよかい}魚介類や、^{ぎゅうにく}牛肉以外
の肉を使ったものにも「〇〇すき」というなまえを料理名に
つけたりします。

^ち地域^い食材をすすんで使^{つか}ってほしいと^{いう}言うことで、きょう
の肉は、^{こうちけんさん}高知県産の「^{くろげわぎゅう}黒毛和牛」です。