

<p>十二月 五日(月)</p>	<p>ミニあおりんごゼリー ぎゅうにゅう</p> <p>ホイコーロー ごはん にらたま スープ</p>	<p>ほいこうろう <b>○回鍋肉</b> ほいこうろう ちゅうごく しせんちいき た りょうり 回鍋肉は、中国の四川地域でよく食べられている料理です。 ちゅうごく た ほいこうろう とうがらし とうばんじゃん し 中国で食べられている回鍋肉は、唐辛子や豆瓣醬をたっぷり使 ようした、とても辛い味付けのようですが、日本では今回のように、 から ひか すすこ とうがらし つく 辛みを控え、みそやしょうゆ、そして、少しの唐辛子でたれを作り、 いた しょくざい あじ つ おお 炒めた食材に味を付けることが多いようです。</p>
<p>十二月 六日(火)</p>	<p>りんごジャム コッペパン ポテト サラダ ホキの パンこやき ぎゅうにゅう</p> <p>コンソメ スープ</p>	<p>た もの <b>○食べ物クイズ「じゃがいも」</b> もんだい せかい さいしょ み つく さく 【問題】じゃがいもは、世界のどのあたりで最初に見つかった作 もつ 物でしょうか？ ① アフリカ大陸の中央の辺り ② 東南アジアの山間部の辺り ③ 南米のアンデスの辺り</p>
<p>十二月 七日(水)</p>	<p>もしお やさい ぎゅうにゅう</p> <p>こぎれいかの レモンソース あえ ごはん さつまじる</p>	<p>きょうど とくさんひん もしお <b>○郷土の特産品「藻塩」</b> とびしまの特産品の1つに「藻塩」があります。藻塩の誕生につ いては、みなさんはよく知っているかと思ひます。藻塩は、海水 かいそう み つ こんかい ゆ と海藻のうま味がたっぷり詰まっているので、今回のように茹で やさい しょうりょう ひとり あ しょうがっこう ちゅうがっこう しょう た野菜に少量(1人当たり小学校0.3g, 中学校0.4g)使用する だけども、野菜のうま味をしっかりと引き出してくれます。また、麺に もしお ね もしお ふうみ 藻塩を練りこんだ「藻塩めん」は風味がよいです。</p>
<p>十二月 八日(木)</p>	<p>みかん ぎゅうにゅう</p> <p>カルちゃん サラダ はくさいとりにくの あんかけどんぶり(ぐ) むぎごはん</p>	<p><b>○カルちゃんサラダ</b> カルちゃんサラダは、料理名から想像できるように、カルシウム を多く含んでいる食材を使用したサラダです。 「ちりめん」、「ひじき」、「こまつな」、「ごま」などには、カルシウ ムが多く含まれています。 このサラダを残さず食べることで、1回の給食で必要とするカル シウムの1/4量をとることができます。</p>
<p>十二月 九日(金)</p>	<p>こぎかなアーモンド ぎゅうにゅう</p> <p>かいそう サラダ くれっげんきビーフカレー(ぐ) むぎごはん</p>	<p>しょくじ しょくじちゅう しせい <b>○食事のマナー「食事の姿勢」</b> きゅうしょく た しせい かぐにん 給食を食べているときの姿勢をちょっと確認してみましょう。 せすじ の しせい きゅうしょく た 背筋を伸ばして姿勢よく給食を食べていますか？ きょう りょうり おおざら も しよつき も 今日のように、料理が大皿に盛りつけられたとき、食器を持たず かお しよつき ちか まえ た に顔を食器に近づけて前かがみになりながら食べていません か？ 姿勢よく食べることで食べ物の消化吸収もよくなります。 しせい いしき しょくじ よい姿勢を意識しながら食事をしていくようにしましょう。</p>

### ③ 南米のアンデスの辺り

じゃがいもは、南米のアンデスを中心とする辺りで最初に見つかったと言われています。

その後、16世紀に入り、スペインの人たちによって国へ持ち帰られ、スペインを始め、ヨーロッパ各地でじゃがいもの栽培が始まったようです。

日本には1598年にオランダの人たちによって、ジャワのジャカルタから長崎港に運び込まれ、その後、日本の各地で栽培されるようになりました。

今日はじゃがいもと色々な食材を使って「ポテトサラダ」を作りました。