

<p>一月十六日 (月)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p>	<p>○季節の果物「りんご」</p> <p>りんごは、はるか昔から食べられている果物の1つです。りんごは、紀元前1,300年頃のエジプトで、既に人びとによって栽培をして収穫を行っていたと言われています。</p> <p>日本には明治時代の頃に伝わり、青森県や長野県で主に栽培されるようになりました。今回は、日本で一番多く栽培している「サンふじ」という品種のりんごです。</p>
<p>一月十七日 (火)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p>	<p>○食事のマナー「食事のあいさつ」</p> <p>食事を始める前に「いただきます。」と、食べ終わった時に「ごちそうさま。」と、食事のあいさつをしていると思いますが、みなさん「ていねい」に、「心をこめて」食事のあいさつをしていますか？</p> <p>特に「ごちそうさま。」の時、片付けのことが気になっていたり、食べている途中だったりで、「ごちそうさま。」の食事のあいさつが、いい加減になっていることはありませんか？</p>
<p>一月十八日 (水)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p>	<p>○季節の果物「いよかん」</p> <p>いよかんは、明治時代の頃に山口県萩市の柑橘畑で偶然発見されたのが最初と言われ、その後、愛媛県で本格的な栽培が始まり、愛媛県の昔の呼び名の「伊予」と、柑橘の「柑」から「伊予柑」と名付けられたようです。</p> <p>とびしま内も伊予柑を栽培していますが、今日は愛媛県で栽培している「伊予柑」を給食に出しています。</p>
<p>一月十九日 (木)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p>	<p>○のっぺい汁</p> <p>のっぺい汁は、東北や北陸地方などの冬の寒さが厳しい地域で、昔から食べられている汁物です。</p> <p>汁に片栗粉やくず粉などを加えてとろみを付け、汁が冷めにくくなっているのが特徴です。また、のっぺい汁に使用する食材は地域や家庭によってさまざまですが、さといも、にんじん、だいこんを用いるところが多いようです。</p>
<p>一月二十日 (金)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p>	<p>○呉っ子元気冬野菜カレー</p> <p>今日の呉っ子元気カレーは、冬が旬と言われる野菜を使ってカレーを作っています。栽培技術の向上で一年間を通して食べることができる「にんじん」や「だいこん」は、本来は冬が旬の野菜です。また、「カリフラワー」も冬が旬の野菜です。カリフラワーに含まれるビタミンCは加熱に強いと言われているので、栄養を逃さずとることができます。</p>

