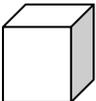
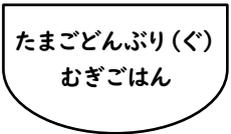
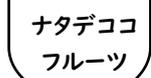
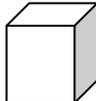
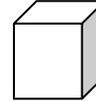
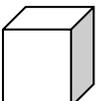
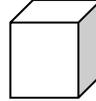


(配ぜん図)

ひとくちメモ

<p>九月十二日 (月)</p>	<p>まめによるこぶ  とりにくとひろしましょくざいのいためもの  ぎゅうにゅう </p> <p>たまごどんぶり(ぐ)むぎごはん </p> <p></p>	<p><b>○食事のマナー「食事の姿勢」</b></p> <p>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。</p> <p>背筋を伸ばして姿勢よく食べていますか？</p> <p>今日のような丼に盛り付けられた料理のとき、食器を持たず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？</p> <p>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。</p> <p>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>
<p>九月十三日 (火)</p>	<p>ナタデココフルーツ  ぎゅうにゅう </p> <p>マーシャルビーンズ  きゃべつのはさわやかあえ </p> <p>コッペパン  チキンビーンズ </p> <p></p>	<p><b>○ナタデココ</b></p> <p>みなさんは、ナタデココが何からできているのかわっていますか？ ナタデココは、ココナツの実に含まれるココナツ水に酢酸菌の1種類である「ナタ菌」を加えて発酵させてできた食品です。発酵が進むとココナツ水の表面が固まり始め、ある程度の厚みになったところで食べやすい大きさに切ると、良く知っているナタデココになります。ナタデココ自体には味が無いので、今回のようにフルーツ缶などと和えて食べることが多いです。</p>
<p>九月十四日 (水)</p>	<p>もしおやさしいユーリンチー  ぎゅうにゅう </p> <p>ごはん  にらたまスープ </p> <p></p>	<p><b>○油淋鶏</b></p> <p>油淋鶏は、油をかけながら鶏肉に火を通し、刻んだ白ねぎを加えたしょうゆ味のたれをかけた中国料理ですが、近年では、鶏肉に衣をつけて油で揚げ、たれをかける調理方法が増え、給食も鶏肉を油で揚げ作っています。</p> <p>たれに酢を加えることで、油で揚げてもさっぱりと食べることができるのが特徴です。</p>
<p>九月十五日 (木)</p>	<p>あつあげのそばろに  ぎゅうにゅう </p> <p>ひじきごはん  ふのすましじる </p> <p></p>	<p><b>○ひじき</b></p> <p>今日9月15日は「ひじきの日」です。ひじきは食物せんいをはじめ、カルシウム、鉄などの無機質を多く含んでいる食品なので、「ひじきを食べて健康で長生きをしてほしい。」と願い、1984年三重県のひじき協同組合によって、当時の敬老の日に制定されたのが「ひじきの日」です。今回も広島県産のひじきを使って「ひじきごはん」を作りました。</p>
<p>九月十六日 (金)</p>	<p>ナムル  ぎゅうにゅう </p> <p>いわしのかんこくふうやき  </p> <p>ごはん  トックスープ </p> <p></p>	<p><b>○ナムル</b></p> <p>ナムルは韓国でよく食べられている料理です。</p> <p>ナムルとは、野菜や山菜などを茹でて、ごま油や塩などで味を付けたあえもので、本来は1種類ずつ小皿に盛り付けたものを数種類食卓に並べますが、給食では数種類の野菜を一緒にあえて「ナムル」として出しています。</p>





