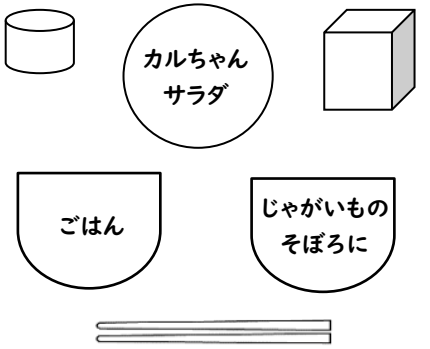
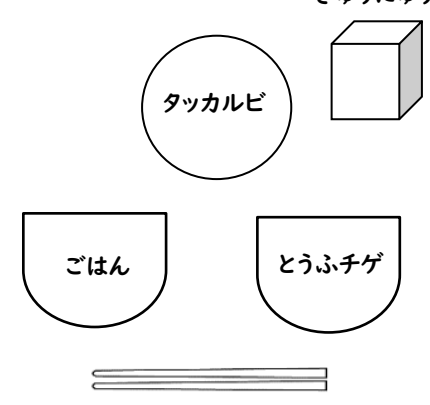


<p>十月十日(月)</p>	<p>スポーツの日</p>	
<p>十月十一日(火)</p>	<p>ミルクプリン カルちゃん サラダ ぎゅうにゅう ごはん じゃがいもの そばろに</p> 	<p>○食事のマナー「食事のあいさつ」</p> <p>みなさんは食事を始める前に「いただきます。」と、食べ終わった時に「ごちそうさま。」と、食事のあいさつをしているかと思いません。その食事のあいさつをしているときに気になることがあります。それは手を合わせる時に出る音です。勢いよく手を合わせて「パチン」と大きな音を立てていませんか？ 静かに手を合わせて、心をこめて食事のあいさつをしていきましょう。</p>
<p>十月十二日(水)</p>	<p>ぎゅうにゅう タッカルビ ごはん とうふチゲ</p> 	<p>○豆腐チゲ</p> <p>「チゲ」は、キムチや肉類、魚介類、豆腐等をスープで煮込んだ朝鮮半島の鍋料理の1つです。日本では「チゲ」の後に「鍋」という漢字を付けて「チゲ鍋」と表示されることもあります。また、「チゲ」には鍋料理という意味があるので、「鍋」を付けると鍋料理鍋という意味になってしまうため、本来は「鍋」という漢字を付けません。今日は豆腐を使ってチゲを作っているので「豆腐チゲ」という料理名になります。</p>
<p>十月十三日(木)</p>	<p>ミニあおりんごゼリー おひたし じょうやまに ぎゅうにゅう ロールパン(中学校) しきがみ こぎつねうどん(だし) ゆでうどん</p> 	<p>○呉の郷土の味「城山煮」</p> <p>城山煮は、呉市の北側の町「郷原」で作られ、食べられてきた料理です。昔、郷原にある山にお城があったことから、その山を「城山」と呼び、黒瀬川の豊かな流れに育まれた郷原では大豆をたくさん栽培していたようです。その大豆といりこを油で揚げ、甘辛く煮たタレとごまをからめた料理を「城山煮」と名付けたそうです。</p>
<p>十月十四日(金)</p>	<p>あつあげの ふくめに ぎゅうにゅう きのこ ごはん ふの みそしる</p> 	<p>○きのこの日</p> <p>明日10月15日は「きのこの日」です。きのこ類に対する正しい知識の普及や、消費拡大を図るため、日本特用林産振興会によって制定されたようです。近年は多くの種類のきのこが人工的に栽培され、一年を通して出回っていますが、10月は自生しているきのこが多く採れます。今回は「しいたけ」、「しめじ」、「エリンギ」を使って、きのこごはんを作りました。</p>

