

きょう きゅうしよく
今日の給食 6月24日(月)



きょう きゅうしよく
今日の給食 6月25日(火)



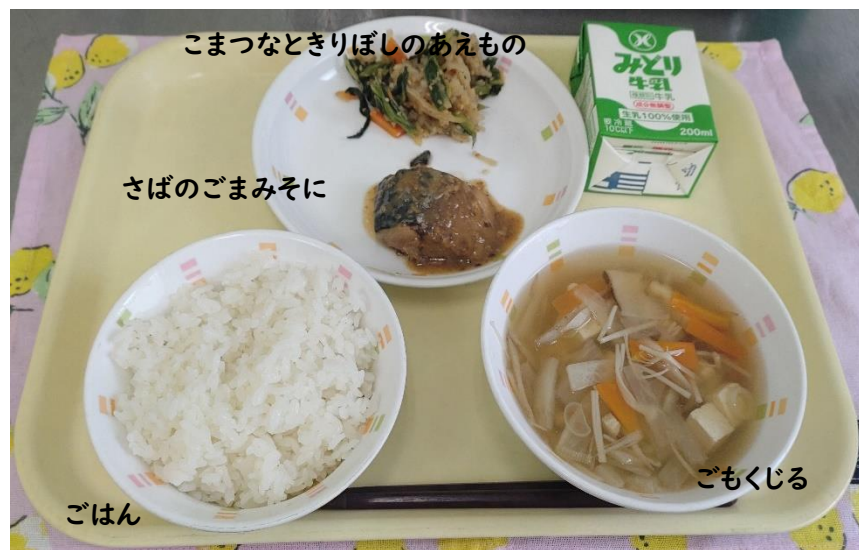
きょう 今日^{きょう}はチキンチキンごぼうです。やまぐち がっこうきゅうしよく けんない
 全域^{ぜんいき}に広まり、山口県民^{やまぐちけんみん}のソウルフードとなった料理^{りょうり}だそう
 です。一口^{ひとくち}サイズの鶏^{とり}の唐揚げ^{からあ}と素揚げ^{すあ}したごぼう^{あまから}を甘辛
 いたレ^{から}で絡^{はん}めて、ご飯^あに合う人気^あのメニュー^{にんき}だそうです。
 カリッと揚げ^あられた鶏肉^{とりにく}と、ごぼう^{ふうみ}の風味^{えだまめ}、枝豆^いを入れるこ
 とで彩^{いろど}りが良い^よですね。「チキンチキンごぼう^{ひび}」と響きもい
 いですね。



きょう 今日^{きょう}はトマト^{つか}を使ったトマトシチュー^なです。
 ホワイトシチュー^{なか}の中にカットしたトマトが入って
 いて夏^{なつ}でもさっぱり^たと食べられるクリームシチュー
 です。イタリア^{あか}では「トマトが赤^{あか}くなると医者^{いしゃ}が青
 くなる^{あお}」ということわざがあります。栄養^{えいよう}たっぷり
 のトマトは、夏^{なつ}バテ^{よぼう}も予防^{よぼう}してくれます。
 のこ残^{のこ}さず食^たべて元氣^{げんき}に過^すごしましょう。
 びはだこうか 美肌^{しよくもつせんい}効果^{こうか}のビタミンC^{しよくもつせんい}やミネラル^{しよくもつせんい}や食物纖維^{しよくもつせんい}を
 バランスよく含^{ふく}んでいます。



きょう きゅうしょく
今日の給食 6月26日(水)



きょう きゅうしょく
今日の給食は、さばのごまみそにです。

さばは、日本でも多く食べられている魚です。

魚は成長期の体をつくる栄養がいっぱいです。

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくる

のに必要な栄養素が含まれています。さば、いわし、さんま

などの青魚には体に良い働きをする油も含んでいます

給食では魚料理を多く取り入れるようにしています。

しっかり食べて丈夫な体をつくりましょう!



きょう きゅうしょく
今日の給食 6月27日(木)



ビーフンは、普段食べているごはんの「うるち米」から作った「めん」の一種で、中国料理によく使われます。漢字で「米の粉」と書いて、日本語では「ビーフン」、中国では「ミーフェン」と読みます。

今日は根深ねぎがたっぷり入った肉みそをのせた汁ビーフンです。

きょう きゅうしょく
今日の給食 6月28日(金)



だいず なか
ごはんと大豆はとっても仲よし!

にほん しろ なつとう だいず だいずせいひん
日本ではよく、「ごはんのみそ汁」や「ごはんと納豆」など、ごはんと大豆・大豆製品
いっしょ た えいようめん いっしょ た
を一緒に食べています。これは栄養面からみてもとてもよいことです。一緒に食べるこ
とで米は大豆の、大豆は米のお互いの足りないところを補い合ってくれます。

