

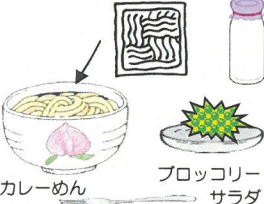
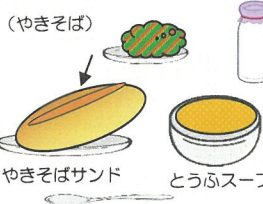
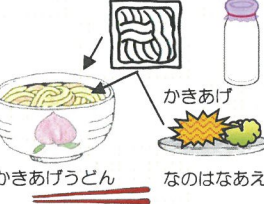
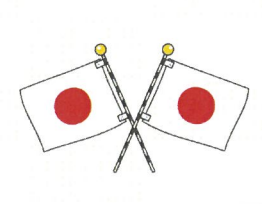
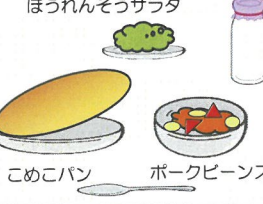
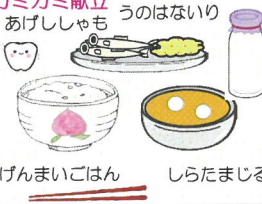
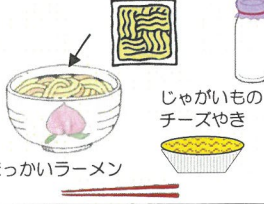
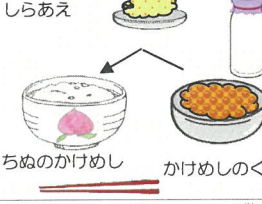
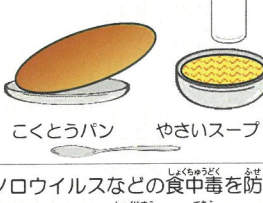
2がつのこんだて

旭電小学校

こんげつのもくひょう

2025年

郷土料理や食べ物の由来を知ろう

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
 カレーうどん ブロッコリーサラダ 冬が旬であるブロッコリーには、ビタミン類や鉄などが豊富に含まれています。風邪などの抵抗力を高める為にも積極的に食べましょう。	 いわしのかばやき ごはん みぞれじる 主に関西では筋筋に魔除けのため、いわしを食べる習慣があります。いわしは臭いが強く、焼く時に出る煙で鬼を家から追い払うためです。	 (やきそば) やきそばサンド とうふスープ やきそばの由来は、中国の塩味の炒麺で、日本でアレンジされて塩焼きそばになった。戦後は、うま味のある食材が不足したため濃厚なソース焼きそばが考案されました。	 カミカミ献立 だいきふりかけ さけのねぎしおやき むぎごはん こもく きんぴら 食物繊維を豊富に含む食品には、穀類・いも類・野菜類・海藻類があります。腸の調子を整える働きがあります。	 いよかん すのもの ごはん とりちゃんこ 鍋料理は、寒い冬に体を温めることにいらいます。相模原の食事の場である「ちゃんこ場」で作られる鍋を「ちゃんこ鍋」といいます。
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
 かきあげうどん なのはなえ 菜の花は2〜3月頃出回ります。春を運ぶ緑黄色野菜で、ビタミンCやミネラルが豊富です。早春の料理を味わいましょう。	 けんこくきねんび 建国記念日	 ほうれんそうサラダ こめこパン ポークビーンズ ほうれんそうは、岡山市や倉敷市、真庭市でも多く栽培されている冬が旬の野菜です。ビタミンや鉄などが豊富に含まれています。	 カミカミ献立 あげしやも うのはないり げんまいごはん しらたまじる うの花はおからとも呼ばれます。大豆から豆腐を作る時にできます。食物繊維が豊富で生活習慣病予防に役立ちます。	 キャベツのからしあえ ごはん みそおでん みそは、大豆や米、麦等の穀物に塩と麹を加えて発酵させて作られる発酵食品です。各地方で材料、風味、色にそれぞれ特徴があります。
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
 ほっかいラーメン じゃがいものチーズやき 北海道の特産物にちなんだ献立です。じゃがいものチーズ焼きは、じゃがいもをゆでてつぶし、とうもろこしやチーズ、バターなどを混ぜて焼きます。	 はるみ わかどりのしおこうじいため ごはん かきたまじる 伊予柑などの柑橘類がおいしい季節です。柑橘類には、みかん・ぼんかん・きんかんなどたくさんの種類があり、ビタミンCがたっぷり含まれています。	 チョコクリーム あじのクリームニエル こめこパン はくさいスープ もやしはビタミンB群やビタミンC、カリウム、カルシウムなどの栄養素をバランスよく含んでいます。不足しがちな食物繊維も多いので良く味わってしっかり食べましょう。	 しらあえ ちぬのかけめし かけめしのぐ 瀬戸内海では、冬にちぬが水揚げされます。ちぬを使った郷土料理の「かけめし」を味わって食べましょう。	 すぶた ごはん めかぶスープ 健康を保つためには、好き嫌いをなくいろいろな食べ物を食べ、バランスよく栄養をとることが必要です。できるだけ多くの食材を揃えて栄養バランスを整えましょう。
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
 振りかえきゅうじつ 振替休日	 おかかふりかけ ごはん かすじる かす汁は発酵食品である酒かすを利用した日本の郷土料理です。酒かすは、12月〜3月の新酒を造る季節にできる副産物で栄養価が高いです。	 しろみざかなのこうそうやき こくとうパン やさいスープ ノロウイルスなどの食中毒を防ぐためには、食事前の手洗いが大切です。きちんと手洗いをし、清潔な手で食べましょう。	 ナムル ごはん キムチ 発酵食品は、微生物の働きによって食べ物が変化した食品のことです。キムチ、ヨーグルトなど、世界中には、様々な発酵食品があります。	 てまきのり イカのからあげ ウイナー そくせきづけ てまきすし なまふの すましじる 岡山県瀬戸内地方は、全国有数の海苔の産地で、12〜3月の冬の寒い時期に旬を迎えます。