

2 月 2 日( 月 )

こんだて  
献立

ごはん ぎゅうにゅう いわしのごまみそ煮  
ささみとひじきのしょうがあえ けんちん汁  
ふくまめ  
福豆

こんだて  
献立のねらいせつぶん し  
節分について知ろうえいようし ひとこと  
栄養士より一言

今年の節分は、2月3日です。節分は、季節の  
分かれ目を指す言葉で、「みんなが健康で幸せに  
過ごせますように」という願いをこめて、悪いも  
のを追い出す日です。もともとは、「立春」「立  
夏」「立秋」「立冬」の前日を節分としていまし  
たが、1年の始まりと考えられていた「立春」の  
前日である節分が、今でも風習として残っていま  
す。

節分には、「鬼は外、福は内」と言いながら豆  
まきをしたり、恵方巻を食べたり、鬼が苦手とす  
る「いわし」を食べたりするとよいと言われてい  
ます。

2 月 3 日( 火 )

こんだて  
献立

はちみつパン 牛乳 ブラウンシチュー  
まめ むぎ  
豆と麦のチキンサラダ いちご

こんだて  
献立のねらい

いちごについて知ろう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

茨城県は、いちごの出荷量が全国7位で、全国でも有数のいちごの産地です。鉾田市、行方市、筑西市などを中心に、県内全域で生産されています。茨城県で作られているいちごの品種には、とちおとめ、ひたち姫、やよいひめ、バインベリー、そして茨城オリジナル品種の「いばらキッス」があります。いちごは、ビタミンCや食物繊維などが多く含まれている栄養価の高い果物です。

今日は、デザートにいちごをつけました。みんなでおいしくいただきましょう。

2 月 4 日( 水 )

こんだて  
献立

ごはん ぎゅうにゅう まーぼーどうふ バンサンスー

こんだて  
献立のねらいだいず せいひん し  
大豆製品について知ろうえいようし ひとこと  
栄養士より一言

大豆は、植物の種です。大豆をその形のまま鍋に入れて火にかけ、炒ると豆まきに使う豆になります。水につけてやわらかくして煮ると煮豆になります。きなこは大豆を粉にしたものです。水にひたし、なめらかになるまですりつぶしたものを加熱して、絞り出した汁ににがりを加えると固まって豆腐になります。納豆菌の力を借りたのが納豆です。コウジカビの力を借りたものが、みそやしょうゆです。

このように、味もよく、畑の肉と言われるくらい栄養を含んでいる大豆は、いろいろな姿で食べられています。

2 月 5 日( 木 )

こんだて  
献立

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳  
さばのカレー<sup>や</sup>焼き れんこんきんぴら  
くき 茎 わかめの<sup>とんじる</sup>豚汁

こんだて  
献立のねらい

しるもの えんぶん 塩分について知ろう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

がっこうきゅうしょく 学校給食では、みなさんの<sup>けんこう</sup>健康のために<sup>うすあじ</sup>薄味を  
<sup>こころ</sup>心がけています。そのために、<sup>しるもの</sup>汁物の<sup>えんぶん</sup>塩分は、<sup>まい</sup>毎  
<sup>かい</sup>回、<sup>えんぶんけい</sup>塩分計で<sup>はか</sup>測ってから<sup>ていきょう</sup>提供しています。<sup>こんかい</sup>今回  
は、<sup>がっこうきゅうしょく</sup>学校給食で<sup>と</sup>取り組んでいる<sup>げんえん</sup>減塩の<sup>くふう</sup>工夫をお<sup>つた</sup>伝  
えます。

<sup>たと</sup>例えば、<sup>しるもの</sup>汁物は<sup>ぐ</sup>具を<sup>ふ</sup>増やして<sup>しる</sup>汁の<sup>りょう</sup>量を<sup>へ</sup>減らして  
<sup>つく</sup>作ると、<sup>ちょうみりょう</sup>調味料が<sup>すく</sup>少なくて<sup>す</sup>済み、<sup>げんえん</sup>減塩につながり  
ます。さらに、だしをきかせたり、<sup>からみ</sup>辛味や<sup>さんみ</sup>酸味を  
<sup>つか</sup>使ったり、<sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳や<sup>とうにゅう</sup>豆乳を<sup>い</sup>入れて<sup>い</sup>まろやかにしたり  
することもおすすめです。

<sup>げんえん</sup>減塩を<sup>つづ</sup>続けて、<sup>けんこう</sup>健康な<sup>からだ</sup>体を<sup>たも</sup>保っていきましょ  
う。

2 月 6 日( 金 )

こんだて  
献立

ソフトめん ぎゅうにゅう ちゃんぽんスープ  
や 焼きぎょうざ ちゅうか 中華あえ

こんだて  
献立のねらい

ソフトめんについて知ろう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

ソフトめんは、学校給食のために日本で開発された食品です。正式名称は「ソフトスパゲッティ式めん」で、60年前ごろから少しずつ広まってきました。

普通のうどんは中力粉で作られますが、ソフトめんは強力粉で作られることが特徴のひとつです。また、ゆであがったソフトめんを1食ずつ包装し、さらに熱殺菌することで、安心安全に食べられるように作られています。

近くにソフトめんを作る工場がないので、今日のソフトめんは笠間市で作られたものが届いています。ちゃんぽんスープと味わいましょう。

2 月 9 日( 月 )

こんだて  
献立

ごはん ぎゅうにゅう なっとう  
あぶら たまご に いそか  
油ふの卵とじ煮 磯香あえ

こんだて  
献立のねらい「ふ」についてし  
知ろうえいようし ひとこと  
栄養士より一言

みなさんは「ふ」がどんなものか知っていますか？「ふ」を<sup>た</sup>食べたことはありますか？

「ふ」は、水と小麦粉をよく練<sup>ね</sup>ってできる「グルテン」と呼ばれるたんぱく<sup>しつ</sup>質<sup>つか</sup>を使って<sup>つく</sup>作ります。蒸<sup>む</sup>したり、ゆでたり、焼<sup>や</sup>いたりして<sup>つく</sup>作られ、さまざまな料理<sup>りょうり</sup>になります。生<sup>なま</sup>ふと<sup>よ</sup>呼ばれるものは、中<sup>なか</sup>にあんこ<sup>い</sup>を入れるふまんじゅうにもなります。

きょう きゅうしょく あぶら あ あぶら はい たまご  
今日の給食は、油で揚げた「油ふ」が入った卵  
とじ煮<sup>に</sup>です。味<sup>あじ</sup>わっていただきますしょう。

2 月 10 日( 火 )

こんだて  
献立

ツナピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグトマトソース  
マスタードドレッシングサラダ チョコプリン

こんだて  
献立のねらい

バレンタインデーについてしろう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

2月14日はバレンタインデーです。クリスマス  
やハロウィンなどと同じく、おな かいがい つた ぶん  
海外から伝わった文  
か  
化ですが、すっかり にほん ていちゃく  
日本にも定着しています。バ  
レンタインの きげん こだい ていこく じだい  
起源は、古代ローマ帝国の時代にま  
でさかのぼるほど れきし  
歴史があるといわれています。  
にほん  
日本ではチョコをプレゼントすることが多いですが、  
じつ にほんどくじ ぶんか かいがい はなたば  
が、実はこれは日本独自の文化で、海外では花束  
やメッセージカードのプレゼントが いっぱんてき  
一般的です。  
きょう きゅうしょく ふんいき あじ  
今日は給食でバレンタインの雰囲気を楽しんでく  
ださい。

2 月 12 日( 木 )

こんだて  
献立

くろ パン      ぎゅうにゅう      ミートグラタン      だいこん      サラダ  
黒パン      牛乳      ミートグラタン      大根      サラダ  
ジュリエヌスープ

こんだて  
献立のねらい

てあら      たいせつ      し  
手洗いの大切さについて知ろう

えいようし      ひとこと  
栄養士より一言

みなさんは給食の前にきちんと手を洗っていますか？今日のパンのように、手を使って食べる時には、特に注意が必要です。手を洗わずに食事をすると、目に見えない菌やウィルスが、手から食べ物について、口に入り、かぜやインフルエンザなどの病気になってしまうことがあります。みんなで気持ちよく食事するためにも、給食の前には、きちんと手を洗い、清潔なハンカチで手をふきましょう。

2 月 13 日( 金 )

こんだて  
献立

ごはん ぎゅうにゅう かつおフライ  
わかめのゆず 鶏団子のみそ汁

こんだて  
献立のねらいじゅけんき しょくせいかつ かんが  
受験期の食生活を考えようえいようし ひとこと  
栄養士より一言

じゅけんき のう うご たんすいかぶつ きおくりよく しゅ  
受験期には、脳を動かす炭水化物、記憶力や集  
うちゅうりよく あおざかな つか  
中力アップにもつながる青魚、疲れをとるビタミ  
ン類、るい てつ と い しょくじ  
鉄などをバランスよく取り入れた食事をと  
ることがたいせつ  
大切です。

また「かつ」ということばが、「しょうぶ か えん  
勝負に勝つ」縁  
ぎ た い しょうぶ ひ た  
起のよい食べものと言われ、勝負ごとの日に食べ  
られるようになりました。きょう きゅうしょく げんかつ  
今日の給食では験担ぎ  
として「カツオフライ」にしました。

じゅけんせい ごうかく ねが  
受験生が合格できるように願いをこめて、おい  
しくいただきますよう。

2 月 16 日( 月 )

こんだて  
献立

ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく やさい いた  
厚揚げのみそ汁

こんだて  
献立のねらい

けんこう しょくせいかつ かんが  
健康になるための食生活について考えよう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

からだ けんこう たも にち しょく きそくただ じ  
体の健康を保つためには、1日3食、規則正しい時  
かん しょくじ ないよう ところ たいせつ す  
間と食事内容を心がけることが大切です。しかし、好  
き きら しょくじ のこ かたよ しょくひん た  
き嫌いをして食事を残したり、偏った食品ばかりを食  
べたりしていると、からだ ひつよう えいようそ ふそく びょう  
体に必要な栄養素が不足して、病  
き にかかりやすくなります。特に わたし かいそう こ  
私たちは、海藻や小  
ざかな まめ まめせいひん やさい いえ きかい へ し  
魚、豆・豆製品、野菜などを家でとる機会が減り、自  
ぜん えいよう みだ  
然と栄養バランスが乱れやすくなっています。

きゅうしょく しょくひん つか にがて しょく  
給食ではさまざまな食品を使っています。苦手な食  
品も 食べてみるようにしましょう。

2 月 17 日( 火 )

こんだて  
献立

しらすのチーズトースト      ぎゅうにゅう      ポトフ  
フルーツポンチ

こんだて  
献立のねらい

しらすについてし  
知ろう

えいようし      ひとこと  
栄養士より一言

いばらきけん えんがん      さんち      いばらきけん      ふく  
茨城県沿岸はしらすの産地です。茨城県から福  
しまけん おき      みずあ      じょうばん      よ  
島県沖で水揚げされるしらすは「常磐もの」と呼  
たか      ひょうか      がつ  
ばれ高く評価されています。しらすは4月から11  
がつ      りょう      おこな      はる      あき      かい      しゅん  
月にかけて漁が行われ、春と秋の2回、旬があり  
ます。

しらすはカルシウムが<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含まれているので、  
せいちようき      た      しょくざい  
成長期のみなさんには食べてほしい食材のひとつ  
です。きゅうしょく      てづく  
給食では手作りふりかけ、あえもの、混ぜ  
ごはん、スパゲッティなどに<sup>つか</sup>使われています。  
きょう      つか  
今日はしらすを<sup>つか</sup>使った「しらすのチーズトース  
ト」です。おいしくいただきます。

2 月 18 日( 水 )

こんだて  
献立

ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじフライ ごま こんぶ 昆布 あえ  
せんべい じる 汁

こんだて  
献立のねらい

せんべい じる 汁について しろ う

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

今日の汁物は「南部せんべい」が入った青森県  
の郷土料理「せんべい汁」です。江戸時代後期、  
青森県の南部では貧しくてお米を食べることがで  
きなかったときに、麦やそばを食べる文化が発達  
し、せんべいを食べるようになったといわれてい  
ます。主食やおやつとしてそのまま食べたり、今  
日のように汁物に入れて食べたりします。具材に  
は、鶏肉だけではなく、川魚・さば・かに・きじ  
という鳥肉、馬肉、うさぎ肉などを入れることも  
あるそうです。青森県の料理を味わいましょう。

2 月 19 日( 木 )

こんだて  
献立

ミルクパン 牛乳 シーザーサラダ  
オムレツ 鶏肉とマカロニのトマトスープ

こんだて  
献立のねらいたまご えいよう し  
卵の栄養について知ろうえいようし ひとこと  
栄養士より一言

卵には、みなさんが成長するために必要な栄養素がたくさん含まれています。たんぱく質の他に、カルシウムや鉄、脂質やビタミンなど、ほとんどの栄養素が含まれています。栄養価の高い卵ですが、ビタミンCや食物繊維など、不足している栄養素もあります。そのため、卵と一緒に野菜やじゃがいも、果物などを食べると、全ての栄養素をとることができます。

今日の給食はオムレツです。サラダとスープもしっかり食べて、栄養バランスを整えましょう。

2 月 20 日( 金 )

こんだて  
献立

ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳  
<sup>みなと</sup>湊のいかカレー    こんにゃくサラダ

こんだて  
献立のねらいいかについて<sup>し</sup>知ろう<sup>えいようし</sup>栄養士<sup>ひとこと</sup>より一言

みなさん、いかの<sup>あし</sup>足は何<sup>なんぼん</sup>本あるかわかりますか？いかの<sup>あし</sup>足は<sup>ぜんぶ</sup>全部で10<sup>ぽん</sup>本あります。いかは、古<sup>ふる</sup>くから<sup>にほんじん</sup>日本人に<sup>した</sup>親しまれてきた<sup>しょくざい</sup>食材で、<sup>じょうもんじだい</sup>縄文時代には、<sup>た</sup>食べられていた<sup>れきし</sup>歴史があります。たんぱく<sup>しつ</sup>質が<sup>ほうふ</sup>豊富で、<sup>ち</sup>血をつくってくれるので、<sup>せいちようき</sup>成長期のみなさんにはぜひ<sup>た</sup>食べてほしい<sup>しょくざい</sup>食材の1つです。

今日の<sup>きょう</sup>いかは、<sup>いばらきけん</sup>茨城県<sup>おき</sup>沖<sup>そだ</sup>で育ったもので、ひた<sup>し</sup>ちなか市<sup>ぎょこう</sup>の漁港<sup>みずあ</sup>で水揚げされました。地元<sup>じもと</sup>でとれた<sup>きちょう</sup>貴重な<sup>ぎょかいりい</sup>魚介類<sup>きょう</sup>です。今日はカレーで<sup>おい</sup>美味しくいただきます。

2 月 24 日( 火 )

<sup>こんだて</sup>  
献立

<sup>こめ</sup>米パン <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳 チリビーンズ  
ガーリックドレッシングサラダ ヨーグルト

<sup>こんだて</sup>  
献立のねらい

<sup>こめ</sup>米パンについて<sup>し</sup>知ろう

<sup>えいようし</sup> <sup>ひとこと</sup>  
栄養士より一言

<sup>こめこ</sup>米粉とはお<sup>こめ</sup>米を<sup>こま</sup>細かく<sup>こな</sup>粉にしたものです。<sup>さいきん</sup>最近  
では<sup>かこう</sup>加工の<sup>ぎじゆつ</sup>技術が<sup>すす</sup>進み、<sup>めん</sup>パンや<sup>めん</sup>麺などにも<sup>つか</sup>使われ  
るようになりました。

このように<sup>みぢか</sup>身近になった<sup>こめこ</sup>米粉を、<sup>きゅうしょく</sup>給食では<sup>いばらき</sup>茨城  
<sup>けんさん</sup>県産のお<sup>こめ</sup>米から<sup>つく</sup>作った<sup>こめこ</sup>米粉を<sup>しょう</sup>使用し、<sup>こめ</sup>米パンとし  
て<sup>ていきょう</sup>提供しています。<sup>じもと</sup>地元のお<sup>こめ</sup>米を使うことで、<sup>ち</sup>地  
<sup>いき</sup>域の<sup>のうか</sup>農家を<sup>おうえん</sup>応援することにもつながります。

<sup>こめ</sup>米パンは、もちもちとした<sup>しょつかん</sup>食感が<sup>とくちょう</sup>特徴で、よく  
かむほどお<sup>こめ</sup>米の<sup>しぜん</sup>自然な<sup>あま</sup>甘みが<sup>かん</sup>感じられます。<sup>ひとくち</sup>一口  
ずつちぎって、<sup>あじ</sup>ゆっくり<sup>あじ</sup>味わいながらいただきます  
しょう。

2 月 25 日( 水 )

こんだて  
献立

キムタクごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもフライ  
さつまいも<sup>い</sup>入りオニオンドレッシングサラダ

こんだて  
献立のねらい

キムタクごはんの<sup>ゆらい</sup>由来について<sup>し</sup>知ろう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

キムタクごはんは、キムチとたくあんをごはん  
に<sup>ま</sup>混ぜ<sup>あ</sup>合わせた<sup>りょうり</sup>料理で、<sup>ながのけん</sup>長野県<sup>しおじりし</sup>塩尻市<sup>がっこう</sup>の学校給食<sup>きゅうしょく</sup>  
で<sup>たんじょう</sup>誕生しました。<sup>ながのけん</sup>長野県は<sup>ふる</sup>古くから<sup>つけもの</sup>漬物が<sup>はったつ</sup>発達し  
ている<sup>ちいき</sup>地域です。しかし、<sup>さいきん</sup>最近<sup>こ</sup>は子どもたちが<sup>つけ</sup>漬  
物を<sup>もの</sup>食べ<sup>た</sup>なくなってきたことから、<sup>でんとう</sup>伝統ある<sup>つけもの</sup>漬物  
をもっとおいしく<sup>た</sup>食べてもらおうと<sup>かんが</sup>考えられました  
た。<sup>いま</sup>今では、キムタクごはんは<sup>がっこうきゅうしょく</sup>学校給食でも<sup>と</sup>取り  
入れられるようになりました。キムチの<sup>い</sup>ピリ<sup>から</sup>辛さと、  
たくあんの<sup>しよっかん</sup>ポリポリした<sup>たの</sup>食感を<sup>た</sup>楽しんで<sup>た</sup>食べて  
ください。

2 月 26 日( 木 )

こんだて  
献立

やさい ぎゅうにゅう  
野菜たっぷりペペロンチーノ 牛乳  
タラのレモンフライ まめ  
豆マヨサラダ  
ミニロールパン

こんだて  
献立のねらい

ひつよう やさい せつしゅりょう し  
必要な野菜摂取量について知ろう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

やさい と びょうき よぼう やくだ  
野菜をしっかりと摂ることは、いろいろな病気の予防に役立  
つことが科学的にかがくてき わかっていますが、やさい せつしゅりょう へ  
野菜の摂取量は減って  
いるのがげんじょう 現状です。

そこでこうせいろうどうしょう けんこうにほん もくひょう かか  
厚生労働省は「健康日本21」という目標を掲げ、  
やさい た はたら  
野菜をたくさん食べるように働きかけています。

おとな やさい せつしゅもくひょうりょう ぐらむ さい さい もくひょうりょう  
大人の野菜摂取目標量は350 g です。6歳から12歳の目標量  
もぐらむ ぐらむ やさいりょうり ひとさら やく ぐらむ  
も270 g から350 g とされています。野菜料理一皿は約70 g と  
いわれますので、にち 5 ～ 6 皿ぶんをさらぶん めやす  
目安にするとよいでしょう。サラダなどのなまやさい と ゆでた やさい  
生野菜とゆでた野菜をバランスよく食べる  
とよいですね。りよくおうしょく やさい た やさい く あ  
緑黄色野菜やその他の野菜などを組み合わせ  
て食べることもたいせつ 大切です。

2 月 27 日( 金 )

こんだて  
献立

ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン  
もやしのナムル トックスープ

こんだて  
献立のねらいかんこく りょうり し  
韓国料理について知ろうえいようし ひとこと  
栄養士より一言

かんこく では、「<sup>た</sup>食<sup>もの</sup>べ<sup>くすり</sup>物<sup>ことば</sup>は<sup>薬</sup>」という言葉があります。  
<sup>まいにち</sup>毎<sup>しょくじ</sup>日<sup>からだ</sup>の食<sup>じゅうよう</sup>事<sup>た</sup>が体<sup>すべ</sup>には重<sup>かんが</sup>要<sup>かた</sup>で、食<sup>くすり</sup>べる<sup>かんが</sup>もの<sup>かた</sup>は全<sup>かんが</sup>て<sup>かた</sup>薬<sup>かんが</sup>にな<sup>かた</sup>るとい<sup>かんが</sup>う<sup>かた</sup>考<sup>かんが</sup>え<sup>かた</sup>方<sup>かんが</sup>です。

かんこくりょうり では<sup>やさい</sup>野<sup>つか</sup>菜<sup>りょうり</sup>を<sup>おお</sup>た<sup>りょうり</sup>く<sup>おお</sup>さん<sup>りょうり</sup>使<sup>おお</sup>っ<sup>りょうり</sup>た<sup>おお</sup>料<sup>りょうり</sup>理<sup>おお</sup>が<sup>りょうり</sup>多<sup>おお</sup>く、<sup>あじつ</sup>味<sup>あぶら</sup>付<sup>あぶら</sup>け<sup>あぶら</sup>に<sup>あぶら</sup>は<sup>あぶら</sup>ご<sup>あぶら</sup>ま<sup>あぶら</sup>油<sup>あぶら</sup>や<sup>あぶら</sup>コ<sup>あぶら</sup>チ<sup>あぶら</sup>ュ<sup>あぶら</sup>ジ<sup>あぶら</sup>ャ<sup>あぶら</sup>ン<sup>あぶら</sup>が<sup>あぶら</sup>使<sup>あぶら</sup>わ<sup>あぶら</sup>れ<sup>あぶら</sup>ま<sup>あぶら</sup>す。

きょう 今日<sup>きょう</sup>の<sup>きょう</sup>給<sup>きょう</sup>食<sup>きょう</sup>に<sup>きょう</sup>出<sup>きょう</sup>て<sup>きょう</sup>い<sup>きょう</sup>る<sup>きょう</sup>ヤ<sup>きょう</sup>ン<sup>きょう</sup>ニ<sup>きょう</sup>ョ<sup>きょう</sup>ム<sup>きょう</sup>チ<sup>きょう</sup>キ<sup>きょう</sup>ン<sup>きょう</sup>の<sup>きょう</sup>「<sup>きょう</sup>ヤ<sup>きょう</sup>ン<sup>きょう</sup>ニ<sup>きょう</sup>ョ<sup>きょう</sup>ム<sup>きょう</sup>」<sup>きょう</sup>と<sup>きょう</sup>は、<sup>かんこくりょうり</sup>韓<sup>かんこくりょうり</sup>国<sup>かんこくりょうり</sup>料<sup>かんこくりょうり</sup>理<sup>かんこくりょうり</sup>で<sup>つか</sup>使<sup>つか</sup>わ<sup>つか</sup>れ<sup>つか</sup>る<sup>あ</sup>合<sup>あ</sup>わ<sup>あ</sup>せ<sup>あ</sup>調<sup>あ</sup>味<sup>あ</sup>料<sup>あ</sup>の<sup>あ</sup>こ<sup>あ</sup>と<sup>あ</sup>で<sup>あ</sup>す。<sup>しょう</sup>コ<sup>しょう</sup>チ<sup>しょう</sup>ュ<sup>しょう</sup>ジ<sup>しょう</sup>ャ<sup>しょう</sup>ン<sup>しょう</sup>も<sup>しょう</sup>使<sup>しょう</sup>用<sup>しょう</sup>し<sup>しょう</sup>て<sup>しょう</sup>い<sup>しょう</sup>て、<sup>あま</sup>甘<sup>あま</sup>辛<sup>あま</sup>い<sup>あま</sup>味<sup>あま</sup>が<sup>あま</sup>特<sup>あま</sup>徴<sup>あま</sup>で<sup>あま</sup>す。