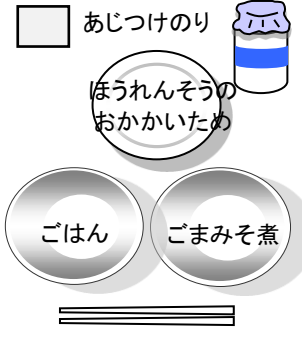
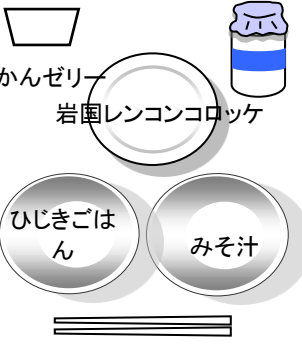
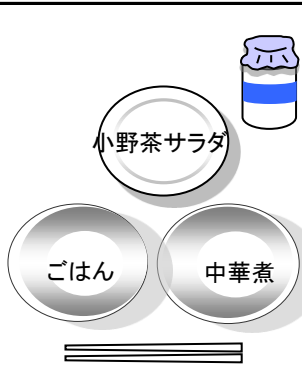


11日 月曜日		ちさんちしょちゅうかん 地産地消週間について きょう きんようび ちさんちしょちゅうかん ちさんちしょう ことば し わたし 今日から金曜日までは、地産地消週間です。地産地消という言葉を知っていますか？私たちが住んでいる地域でとれた食べ物を、私たちが消費する、食べるということをいいます。この1週間は宇部産のもの、山口の県産のものがたくさん登場します。宇部産米と県産の豆腐や野菜を使ったかきたま汁、県産のたこカツ、県産のちくわやわかめでつくった甘酢煮など登場します。私たちの地域でとれた食材は新鮮で栄養が高いです。地元の恵みに感謝して食べましょう。
12日 火曜日		ほうれんそうについて きょう せつめい いま ねんえ ちゅうごく つた 今日は、ほうれんそうについて説明します。ほうれんそうは、今から400年前、中国から伝わりました。江戸時代になって、中国から長崎につたりました。日本中どこでも作られ、春でも夏でも1年中とれます。ほうれんそうは、緑黄色やさいの、代表です。病気をよぼうする、ビタミンや血を作る鉄分、おなかの調子をよくする食物繊維が多く含まれ、野菜の中でも栄養が多く含まれます、
13日 水曜日		うべ さん 宇部産きゅうりについて うべし ひがしきわ ちく さいばい ねんじゅう さいばい 宇部市の東岐波地区のビニールハウスでは、きゅうりの栽培がさかんです。1年中栽培され、山口県で生産量が1位です。きゅうりは、95%が水分で、食欲がないときなどに食べると、水分の補給になります。きゅうりはカリウムという成分が多くふくまれ、体の熱をとったり、むくみと取る作用があります。わずかながら、ビタミンCもあるので、お肌のお手入れにもつかわれます。今日はぴりからづけにしています。
14日 木曜日		れんこんについて きょう はい せつめい やまぐちけん さんち ゆうめい 今日はコロッケに入っているれんこんについて説明します。山口県のれんこんの産地で有名なのは、岩国れんこんです。岩国れんこんは、8月から5月まで順々にほり、収穫されます。夏になると、田や池で、美しいピンクの花をさかせるはすの根がれんこんです。れんこんを切ると、いくつもの穴があります。その穴がハチの巣ににていることから、ハチスとよばれ、それが短くなって、ハスとよばれます。れんこんには、体の調子をととのえるビタミンCが多く含まれています。
15日 金曜日		おの ちやめん 小野茶麵について きょう おの ちやめん せつめい おの ちやめん おの ちや ふんまつ こむぎこ つく めん う 今日は小野茶麵について説明します。小野茶麵は、小野茶の粉末と小麦粉をねって作った麵です。宇部市の小野地区では、小野茶の生産がさかんです。100ヘクタールの大きな茶畑でお茶を生産しています。冬に濃い霧に覆われるこの地域では、お茶の栽培に適しているため、昔から栽培されています。茶畑に行くと、大きな扇風機のようなものが設置してあります。これは、ぼうそうファンとよばれ、お茶に霜がつくのを防ぐ機械です。新茶が伸びる4月は、まだまだ朝夕冷え込み、霜がおりると、芽がやけてしまい、お茶が収穫できなくなります。そこで、上空の温かい空気を送り込んで、霜がつかないようにしているのです。

—