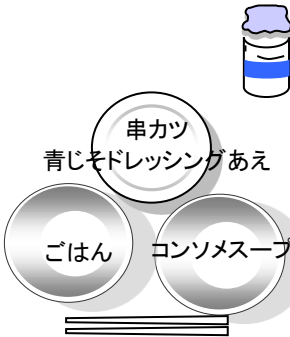
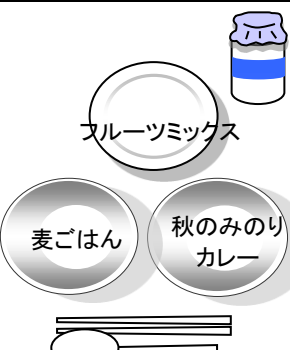
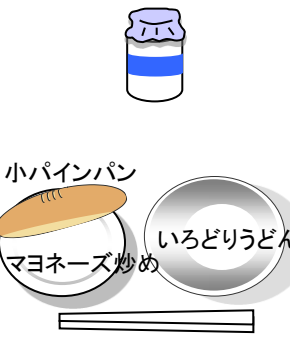
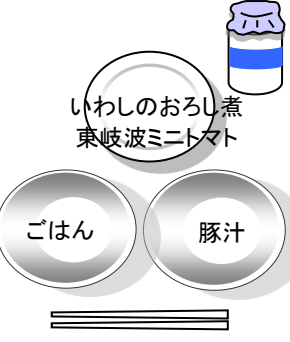
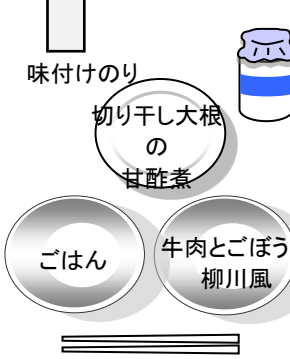


1 日 月曜日		<table><tr><th>串カツについて</th><th>1日(月)</th></tr><tr><td colspan="2">きょう くし せつめい くし 今日は串カツに説明します。串カツにつかっているお肉は何でしょう？豚肉です。豚肉は、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係しています。そのため、疲労を回復させ、イライラを防いでくれます。ビタミンB1はにんにくやたまねぎと組み合わせて食べると効果的に吸収されます。今日の串カツも豚肉やたまねぎを組み合わせています。まだまだ暑さが続きます。しっかり食べて元気な体をつくりましょう。</td></tr></table>	串カツについて	1日(月)	きょう くし せつめい くし 今日は串カツに説明します。串カツにつかっているお肉は何でしょう？豚肉です。豚肉は、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係しています。そのため、疲労を回復させ、イライラを防いでくれます。ビタミンB1はにんにくやたまねぎと組み合わせて食べると効果的に吸収されます。今日の串カツも豚肉やたまねぎを組み合わせています。まだまだ暑さが続きます。しっかり食べて元気な体をつくりましょう。	
串カツについて	1日(月)					
きょう くし せつめい くし 今日は串カツに説明します。串カツにつかっているお肉は何でしょう？豚肉です。豚肉は、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は糖質の代謝や神経の働きに関係しています。そのため、疲労を回復させ、イライラを防いでくれます。ビタミンB1はにんにくやたまねぎと組み合わせて食べると効果的に吸収されます。今日の串カツも豚肉やたまねぎを組み合わせています。まだまだ暑さが続きます。しっかり食べて元気な体をつくりましょう。						
2 日 火曜日		<table><tr><th>秋のみのりカレーについて</th><th>2日(火)</th></tr><tr><td colspan="2">きょう あき みかく 今日のカレーは秋の味覚、さつまいもやしめじ、マッシュルーム、エリンギなどのきのこがはいったカレーです。今では、スーパーにいけば、何でも食べ物が手に入るようになりましたが、昔の人は、その季節にとれる食べ物を大切に食べていました。冷蔵庫など保存するものがなかった時代を想像してみてください。その季節にとれるものを旬といいますが、旬のよいところは、新鮮で栄養価もすぐれています。また、なんと言ってもおいしいということです。秋は旬の食べ物がたくさん出回ります。旬のものを食べて健康にすごしましょう。</td></tr></table>	秋のみのりカレーについて	2日(火)	きょう あき みかく 今日のカレーは秋の味覚、さつまいもやしめじ、マッシュルーム、エリンギなどのきのこがはいったカレーです。今では、スーパーにいけば、何でも食べ物が手に入るようになりましたが、昔の人は、その季節にとれる食べ物を大切に食べていました。冷蔵庫など保存するものがなかった時代を想像してみてください。その季節にとれるものを旬といいますが、旬のよいところは、新鮮で栄養価もすぐれています。また、なんと言ってもおいしいということです。秋は旬の食べ物がたくさん出回ります。旬のものを食べて健康にすごしましょう。	
秋のみのりカレーについて	2日(火)					
きょう あき みかく 今日のカレーは秋の味覚、さつまいもやしめじ、マッシュルーム、エリンギなどのきのこがはいったカレーです。今では、スーパーにいけば、何でも食べ物が手に入るようになりましたが、昔の人は、その季節にとれる食べ物を大切に食べていました。冷蔵庫など保存するものがなかった時代を想像してみてください。その季節にとれるものを旬といいますが、旬のよいところは、新鮮で栄養価もすぐれています。また、なんと言ってもおいしいということです。秋は旬の食べ物がたくさん出回ります。旬のものを食べて健康にすごしましょう。						
3 日 水曜日		<table><tr><th>いりうどんについて</th><th>3日(水)</th></tr><tr><td colspan="2">きょう 今日のいりうどんは、たくさんの野菜が入っているいりよくしあがりました。どんな野菜が入っているかわかりますか？にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、しろねぎです。かつおぶしとこんぶで、だしをしっかりときかせたうどんです。野菜たっぷりのおいしいうどんをいただきます。</td></tr></table>	いりうどんについて	3日(水)	きょう 今日のいりうどんは、たくさんの野菜が入っているいりよくしあがりました。どんな野菜が入っているかわかりますか？にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、しろねぎです。かつおぶしとこんぶで、だしをしっかりときかせたうどんです。野菜たっぷりのおいしいうどんをいただきます。	
いりうどんについて	3日(水)					
きょう 今日のいりうどんは、たくさんの野菜が入っているいりよくしあがりました。どんな野菜が入っているかわかりますか？にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、しろねぎです。かつおぶしとこんぶで、だしをしっかりときかせたうどんです。野菜たっぷりのおいしいうどんをいただきます。						
4 日 木曜日		<table><tr><th>いわしについて</th><th>4日(木)</th></tr><tr><td colspan="2">いわしは1年中、どこでも食べられる大衆 魚といわれる魚です。いわしのおいしい時期はいつだと思いますか？いわしの産卵期は、2月～3月です。その準備の時期にあたる秋は、脂肪がのってとてもおいしい時期です。いわしの選び方は、体がまるまると太り、表面の黒い粒がはっきりしているものが新鮮です。目やえらが赤いものは、鮮度が落ちているので気をつけましょう。</td></tr></table>	いわしについて	4日(木)	いわしは1年中、どこでも食べられる大衆 魚といわれる魚です。いわしのおいしい時期はいつだと思いますか？いわしの産卵期は、2月～3月です。その準備の時期にあたる秋は、脂肪がのってとてもおいしい時期です。いわしの選び方は、体がまるまると太り、表面の黒い粒がはっきりしているものが新鮮です。目やえらが赤いものは、鮮度が落ちているので気をつけましょう。	
いわしについて	4日(木)					
いわしは1年中、どこでも食べられる大衆 魚といわれる魚です。いわしのおいしい時期はいつだと思いますか？いわしの産卵期は、2月～3月です。その準備の時期にあたる秋は、脂肪がのってとてもおいしい時期です。いわしの選び方は、体がまるまると太り、表面の黒い粒がはっきりしているものが新鮮です。目やえらが赤いものは、鮮度が落ちているので気をつけましょう。						
5 日 金曜日		<table><tr><th>味付け海苔について</th><th>7日(金)</th></tr><tr><td colspan="2">にほんじん ねんかん た のり せいさんりょうねんかん 日本人が1年間に食べる海苔の生産量は、年間およそ100億枚です。山口県は、全国の生産量の2%である2億枚の生産力のある産地です。特に、山口県産の海苔の90%以上が宇部市で生産されています。宇部沖や厚東川沖が主な生産地となっています。春から夏までの間、海苔の胞子を牡蠣殻の中で成長させます。水温が下がる秋に収穫を迎えます。海苔は、洗う、刻む、乾かすなどの多くの工程を経て、海苔になります。よいのりの見分け方は、色が黒くて、光沢があり、穴やひびの無いものがよいとされています。また、焼き海苔は濃い青緑色のものが多いです。</td></tr></table>	味付け海苔について	7日(金)	にほんじん ねんかん た のり せいさんりょうねんかん 日本人が1年間に食べる海苔の生産量は、年間およそ100億枚です。山口県は、全国の生産量の2%である2億枚の生産力のある産地です。特に、山口県産の海苔の90%以上が宇部市で生産されています。宇部沖や厚東川沖が主な生産地となっています。春から夏までの間、海苔の胞子を牡蠣殻の中で成長させます。水温が下がる秋に収穫を迎えます。海苔は、洗う、刻む、乾かすなどの多くの工程を経て、海苔になります。よいのりの見分け方は、色が黒くて、光沢があり、穴やひびの無いものがよいとされています。また、焼き海苔は濃い青緑色のものが多いです。	
味付け海苔について	7日(金)					
にほんじん ねんかん た のり せいさんりょうねんかん 日本人が1年間に食べる海苔の生産量は、年間およそ100億枚です。山口県は、全国の生産量の2%である2億枚の生産力のある産地です。特に、山口県産の海苔の90%以上が宇部市で生産されています。宇部沖や厚東川沖が主な生産地となっています。春から夏までの間、海苔の胞子を牡蠣殻の中で成長させます。水温が下がる秋に収穫を迎えます。海苔は、洗う、刻む、乾かすなどの多くの工程を経て、海苔になります。よいのりの見分け方は、色が黒くて、光沢があり、穴やひびの無いものがよいとされています。また、焼き海苔は濃い青緑色のものが多いです。						

