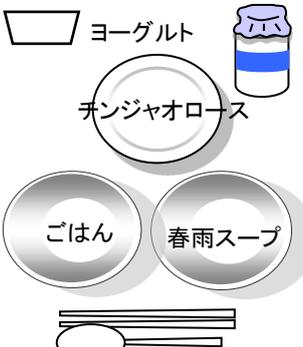
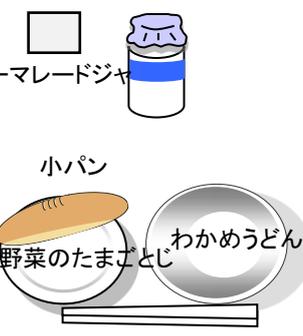
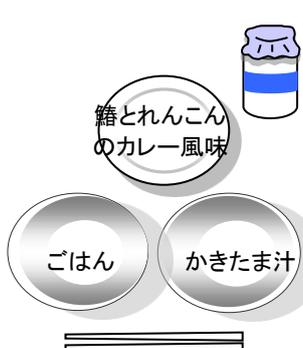


<p>23日 月曜日</p>		
<p>24日 火曜日</p>	 <p>ヨーグルト チンジャオロース ごはん 春雨スープ</p>	<p>チンジャオロース <small>きょう</small>今日はチンジャオロースについて<small>せつめい</small>説明します。チンジャオロースという料理は中国の料理で<small>りょうり ちゅうごく しょうり</small>す。「チンジャオ」はピーマンやししとうのことをいいます。「ロウ」は肉、中国では豚肉を意味<small>にく ちゅうごく ぶたにく いみ</small>します。「スー」は細く切るとい意味<small>ほそき いみ</small>があります。つまり、細切りしたピーマンやししとうと細<small>ほそき</small>切りした肉をいためた料理をいいます。中国では地域により、オイスターソースをきかせた<small>ちゅうごく ちいき</small>旨味をひきだしたチンジャオロースやとうばんじゃんなどをいれた辛みのあるチンジャオロースがあります。今日はオイスターソースの入ったおいしいチンジャオロースです。</p>
<p>25日 水曜日</p>	 <p>マレードジャ 小パン わかめうどん 野菜のたまごとじ</p>	<p>わかめについて <small>きょう</small>今日はわかめについて<small>せつめい</small>説明します。わかめは、3月から5月が旬といわれます。この時期にとれる旬のわかめを生わかめといいます。わかめは、乾燥させたり、塩づけにしたりすることで、1年間をとおしてたべることができます。山口県は三方を海にかこまれているので、わかめがたくさんとれます。昔から、生わかめを干して細くきざんだわかめがたくさん食べられています。今日はうどんの中に乾燥したわかめを入れてわかめうどんにしました。</p>
<p>26日 木曜日</p>	 <p>たけのこごはんの具 オレンジ ごはん みそ汁</p>	<p>たけのこについて <small>がつ お ころ</small>たけのこは、3月の終わり頃から、4月・5月が旬です。たけのこは、竹の種類にかかわらず、<small>たけ しゅるい</small>どんな竹のものでも食べられます。春のおとづれをつける、たけのこは、竹のふしからでる若い芽のことです。芽が地面に出る前、土が盛り上がり、地面が割れるのを目安にほります。ほりたてのたけのこは、生のままでも食べられますが、時間がたつと、あくやえぐみが強くなるので、できるだけ早くゆでます。今日はセルフでごはんにまぜて、たけのこごはんにしていただきます。</p>
<p>27日 金曜日</p>	 <p>鱈とれんこんのカレー風味 ごはん かきたま汁</p>	<p>さわらについて <small>きょう さわら</small>今日は鱈について<small>せつめい</small>説明します。鱈は、「さかなへんに春」と書き、春をつける魚として知られています。特徴は、体がほそながく、大きなものでは1m以上もあること、口が大きく、歯がすぐとくちようからだ。あおさかなでありながら、身が白いことなどがあげられます。鱈は成長するにしたがい、名前が変わる出世魚です。さごし、やなぎさわら、さわらと、成長により名前がかわります。今日の鱈は山口県でとれたものです。下関、長門、萩、宇部などで多くとれ、全国でも上じょういみずありょう上位の水揚げ量です。</p>

