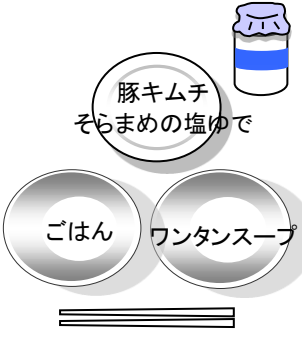
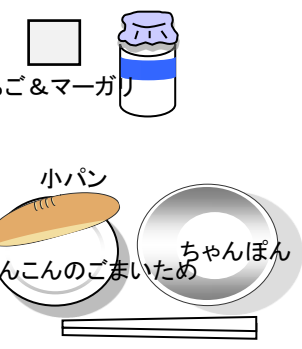
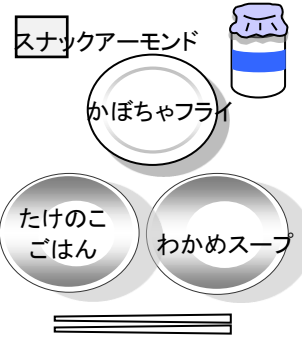
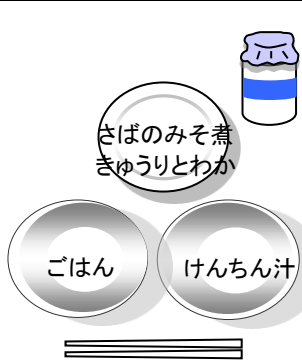


21日 月曜日		ひがしきわ 東岐波ミニトマトについて きょうのミニトマトはうべし市の東 岐波にあるしょうじのうえんでとれたトマトです。しょうじのうえんでは、ミニトマトのハウス栽培がされており、1年じゅうミニトマトがしゅつか出荷されます。トマトのげんさんち はんべい にほん えど じだい とうじ み たの 原産 地は南米のペルーです。日本につたわったのは、江戸時代で、当時は見て楽しむだけのものでした。しょうわ になって、食べられるようになりました。トマトは色の濃いやさいのなかまです。はだをしょうぶにしたり、おなかの ちょうし 調子をよくしてくれます。
22日 火曜日		そらまめについて きょうはそらまめについてせつめいします。そらまめはなぜ、この名前がついたと思いますか？そらまめは、さやが空にむかってまっすぐ立つようにつくことから、この名がつけました。原産地は、にし アジアやアフリカです。ギリシャやエジプトでは4000年まえから栽培され、せかい 世界各国で食べられています。そら豆は今は旬の野菜です。うべ 産のそらまめを塩ゆでした。味やかおりを あじ 味わいましょう。
23日 水曜日		ちゃんぽん ちゃんぽんといえば、ながさき 長崎が発祥の 地です。ちゃんぽんは、めいじ 明治30年代に、ちゅうごくじんちん 中国人の 陳さんが、ちゅうごく 中国からの留学生に、あんく 安くて栄養のあるものをいって、にく やさい めん 肉、野菜、麺を使って作ったのがはじまりといわれます。ぐ 具だくさんの料理で、たちまち日本全国にひろがったということです。きゅうしよく 給食でも、ぶたにく 豚肉やいか、かまぼこ、キャベツやたまねぎ、ねぎなどの野菜もいっぱい入ったちゃんぽんです。もりもり食べて からだなか 体の中からあたた 温まりましょう。
24日 木曜日		たけのこについて 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、たけ しゅるい 竹の種類にかかわらず、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、たけ 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、なま 生のままでも食べられますが、じかん 時間がたつと、あくやえぐみが つよ 強くなるので、できるだけ早くゆでます。今日はたけのこごはんにしました。もりもりたべましょう。
25日 金曜日		けんちん汁について けんちんはとうふ 豆腐やだいこん、にんじん、ごぼうなどのこんさいるい 根菜類をいためて じる 汁にしたものです。もととは精進りょうりといわれ、とりにくなどのお肉は、はいりません。中国から ぶつ 仏教とともに つたわったという せつ 説があります。また、かまくら 鎌倉のけんちん 建長寺のおぼうさまが、くずれたとうふ 豆腐をつかって つくったのがはじまりという せつ 説もあります。今日のけんちん汁は豆腐や根菜類、さといもやこん こんにやくなどのいもなど、ぐだくさん 具沢山の じる お汁です。

ヨーグルト

7
C
