

<p>16日 月曜日</p>		
<p>17日 火曜日</p>		<p style="text-align: center;">こんにゃくについて</p> <p>今日は、こんにゃくについて説明します。こんにゃくは、昔から「すなはらい」といわれ、体の そうじやさんの役目をします。こんにゃくは、こんにゃくいもというものの仲間です。食物 織 維が多くふくまれ、コレステロールをすいこんで、一緒に体の外にだしてくれます。こんにゃく のふるさとは、東南アジアといわれます。日本には、仏教とともに伝わったといわれます。平 安時代には、うすい味噌煮にしたおでんのようなものをたべていたようです。</p>
<p>18日 水曜日</p>	<p>小黒糖パン</p> <p>ぷちぷち ミートスパゲティ サラダ</p>	<p style="text-align: center;">スパゲティについて</p> <p>今日は、スパゲティについて説明します。スパゲティは今では、どこの家庭でもなじみのある 食べ物です。今日のスパゲティは、ミートソースでトマトケチャップで味付けしたものです。ス パゲティにはこのほかにさまざまな形があります。アサリを入れて塩こしょうをいれて味付 けした、ボンゴレ、熱いスパゲティに生たまごと生クリームを入れてつくるカルボナーラ、青じ そを入れたバジリコなどいろいろなスパゲティがあります。</p>
<p>19日 木曜日</p>	<p>冷凍パン</p> <p>ナン</p> <p>ドライカレー ABCスープ</p>	<p style="text-align: center;">ナンについて</p> <p>今日は、ナンについて説明します。ナンはインドのパンです。小麦粉と水と塩でねって、平た くします。それを、タンドールというかまにペタリとはりつけて、焼き色がつくまでやきます。イ ンドでは、このナンをちぎって、カレーにつけて一緒にいただきます。給食では、ドライカレー を用意しました。ドライカレーと一緒にいただきます。</p>
<p>20日 金曜日</p>	<p>ズッキーニの あまがらいた め</p> <p>ごはん 牛とじどんぶり</p>	<p style="text-align: center;">ズッキーニについて</p> <p>今日はズッキーニについて説明します。ズッキーニは何のなかまか知っていますか？かぼ ちやの仲間です。きゅうりのような細長い形をしていますが、かぼちやの仲間です。ズッキー ニはフランスのラタイユという料理にはかせないものです。ズッキーニは油との相性が よく、油で揚げたり、いためてもおしくいただけます。</p>

