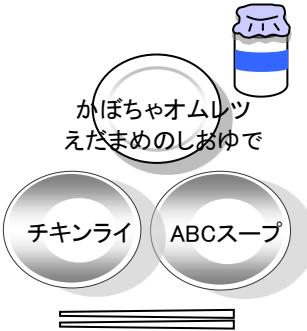
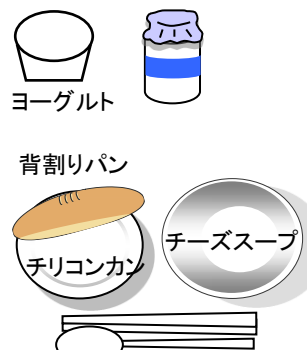
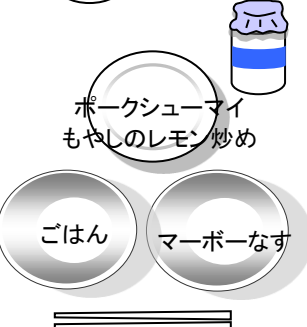


24日 月曜日			
25日 火曜日		えだまめについて 25日(火) きょうはえだまめについて説明します。えだまめは、大豆になる前の青い時に収穫されたものです。大豆は「畑の肉」とよばれるように、体をつくるたんぱく質が多くふくまれます。えだまめは、さらに、おなかの調子をよくしたり、体の調子をととえる働きもあります。さやごと給食に登場するのは、今日で最後となります。味わっていただきましょう。	
26日 水曜日		チリコンカンについて 26日(水) チリコンカンは、中南米のメキシコの近くで食べられる料理です。挽肉や、まめ、野菜などとチリパウダーと一緒に煮込んだ料理です。チリパウダーは、とうがらしとたくさんの香辛料をいれたスパイシーな調味料です。今日は、ぎゅうにくとぶたにくの挽肉としろいんげんまめ、にんじんやたまねぎ、マッシュルームを入れて作ります。チリコンカンはパンにはさんでいただきます。	
27日 木曜日		レモンについて 27日(木) きょうは、もやしのレモン炒めのレモンについて説明します。レモンと聞くと、すっぱいと感じるひと、すくなくないと思います。酸っぱいのは、疲れをとってくれるクエン酸がたっぷりとふくまれている証拠です。レモンは肌をじょうぶにし、病気に負けない力を体につけてくれます。残暑きびしい時です。しっかりと食べて、病気に負けない体をつくりましょう。	
28日 金曜日		さんまについて 28日(金) きょうは、秋の味覚「さんま」について説明します。さんまは秋にとれる代表的な魚で、形が刀に似ていることから、「秋刀魚」と書きます。さんまやいわし、さばなどは、背の部分が青いことから「青魚」と呼ばれています。「青魚」には、すぐれた栄養が含まれています。血液をサラサラにして、動脈硬化などの生活習慣病を防ぐ働き、脳の発達や働き、視力の向上を促す働きがあります。皮の部分にも、脂質やビタミンが豊富で、小骨にはカルシウムも含まれています。秋の味覚を味わいましょう。	

