<p>18日 月曜日</p>		<p>ごまについて</p> <p>きょう ぎゅうにく せつめい 今日は、牛肉ごまれんこんの「ごま」について説明します。ごまは、アフリカのサバンナ地帯がふるさとです。サバンナののうみんこうりゅう こだい ひかれ、牛1頭とごま1粒を交換したそうです。それが、きっかけでまたたくまに大陸を横断し、海をわたって、アジア、ヨーロッパに広まっています。ごまは、せいちょうきひつようてつぶん やおおふく やカルシウムを多く含んでいます。おかずのわき役ではありますが、名わき役です。</p>
<p>19日 火曜日</p>		<p>こんぶについて</p> <p>かいそう なか にほんじん ふか 海藻の中で、日本人にもっともなじみの深いものは、こんぶでしょう。ちゅうごくちやうはんとうなんよう 諸島で、こんぶは食用につかわれていますが、そもそもは、日本から中国に伝わったものでした。中国から渡来した食品が多い中で、逆に日本から中国に渡った数少ないものが、こんぶでした。中国の海では、テングサなどはとれても、こんぶはとれなかったからで、ちゅうごくこ うりゅう 交流において、こんぶはじゅうようち ムや体の調子を整える成分が多く含まれています。は ほね つよ からだちやうしととの せいぶん おおふく</p>
<p>20日 水曜日</p>		<p>うどんについて</p> <p>こむぎこ つく うどんは小麦粉から作られます。うどんを作るには、こむぎこ しお よくこねます。めんぼうでうすくのばし、ほそき つか 数多くあります。香川県のさぬきうどん、群馬県の上州うどん、いわてけん ほうとう、名古屋市のきしめんなどが有名です。給食のうどんは、県産うどんといって、山口県内ですとれた小麦粉を使用して製麺所がつくってくれます。県産うどんはこしがあるのが特徴です。けんさん</p>
<p>21日 木曜日</p>		<p>いよかんについて</p> <p>がつ がつ しゆんくだもの えひめ くに むかいよ いよかんは1月から2月が旬の果物です。愛媛の国は、その昔、伊予とよばれていました。伊予の国でできたみかんでいよかんと呼ばれるようになりました。クエン酸が多く、体がさびないように、そして、疲れをとってくれる働きもあります。いよかんは、「いい予感」との語呂合わせで、縁起をかつぎます。受験シーズンに食べてほしい果物です。えんぎ じゆけん た くだもの</p>
<p>22日 金曜日</p>		<p>キムチについて</p> <p>ちやうはんとう つつもの はくさい やさい しお ぎよかい キムチは朝鮮半島につたわる漬物です。キムチは白菜などの野菜、塩、とうがらし、魚介や、ニンニクなどを使用した漬物です。キムチは各家庭により味付けもさまざまです。辛いキムチもあれば、からくないものもあります。はくさい ほか いれたカクテキなど使う材料もさまざまです。キムチは各家庭のおふくろの味なのでしょう。つか ざいりよう かかくてい あじ</p>