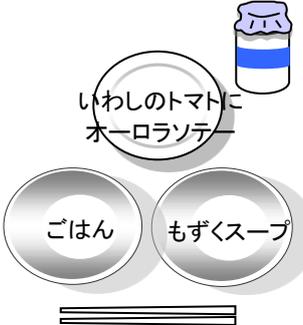
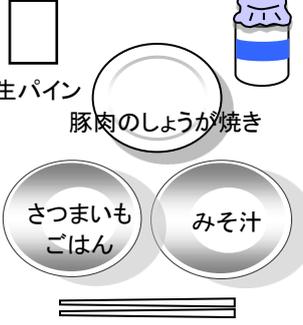
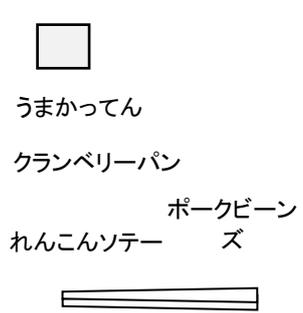
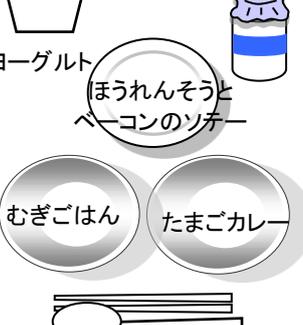


<p>5日 月曜日</p>	 <p>いわしのトマトに オーロラソテー</p> <p>ごはん もずくスープ</p>	<p>オーロラソテーについて</p> <p>今日は、オーロラソテーについて説明します。オーロラソテーは、オーロラソースで味付けした炒めものです。そもそも、オーロラソースというのは、フランスが発祥の地です。フランスでは、ホワイトソースにトマトピューレをまぜて作ります。日本では、ケチャップにマヨネーズを混ぜ合わせてアレンジして作ります。トマトの酸味をマヨネーズがマイルドにしてくれるので、好まれる味です。今日は、ロースハムと野菜を炒め、オーロラソースで味付けをしています。</p>
<p>6日 火曜日</p>	 <p>生パン</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>さつまいもごはん みそ汁</p>	<p>さつまいもごはんについて</p> <p>秋が旬のさつまいもの登場です。さつまいもの原産地は、メキシコ、コロンビアなどの中央アメリカといわれます。コロンブスによって、とうもろこしやじゃがいもなどと一緒によーロッパに伝わりました。日本へは、17世紀に伝わりました。さつまいもは、伝わってきた地方の名前をもらって、沖縄では、「カラいも」鹿児島では、「琉球いも」、そして、私たちが住んでいる地域では「さつまいも」と呼ばれます。江戸時代の大飢饉の時に、さつまいもの栽培をし、たくさんの人々が助かった、食べ物なのです。今日は、さつまいもを、ごはんに入れ、さつまいもごはんにしています。</p>
<p>7日 水曜日</p>	 <p>うまかってん</p> <p>クランベリーパン</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>れんこんソテー</p>	<p>クランベリーについて</p> <p>今日はパンの中にある赤いくだもの、クランベリーについて説明します。クランベリーは、赤い実をしており、ジャムやジュース、ドライフルーツにして食べられます。アメリカでは、お肉にクランベリーソースをかける習慣があります。クランベリーはビタミンCが多く、ひふをなめらかにしたり、病気を予防してくれるはたらきがあります。たべてみると、ややあまずっぱさがあります。味わって食べましょう。</p>
<p>8日 木曜日</p>	 <p>ヨーグルト</p> <p>ほうれんそうとベーコンのソテー</p> <p>むぎごはん たまごカレー</p>	<p>たまご 卵カレーについて</p> <p>今日の卵カレーの卵はうずら卵です。うずら卵は、うずらという鳥の卵です。うずらの卵 5個分で、にわとりの卵1個と同じ重さになります。小さなうずら卵ですが、にわとりの卵と同じくらい、みなさんの体をつくるのに必要なたんぱく質がふくまれます。また、小さくてかわいいので、ゆでて料理の飾りにつかったり、少量の卵が必要な時につかったりします。うずら卵は、和風料理、洋風料理、中華料理とさまざまな料理にむいています。今日は、カレーの中に入れて卵カレーです。</p>
<p>9日 金曜日</p>	 <p>甘鯛フライ</p> <p>きのこソテー</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>あまだい 甘鯛について</p> <p>あまだい、あき、ふゆ、しゆんさかな、あまだい、しろみ、さかなあじ、こうきゆりょうてい、甘鯛は、秋から冬にかけてが旬の魚です。甘鯛は、白身の魚で味がよいので、高級料亭でも使われる魚です。甘鯛は、地方によって、呼び名がさまざまです。静岡のあたりでは、「おきつ」、高知では「ピタ」石川や福井では「タジ」、京都では、「グジ」、山口では、「パトウ」と呼ばれます。「パトウ」は「馬の頭の魚」と書きます。これは、甘鯛の頭が大きくて、まるで大きな馬の頭のようなことから、この名がつけました。今日はフライにしてあります。味わって食べましょう。</p>

