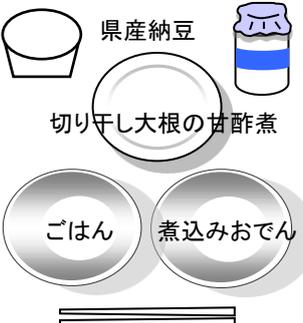
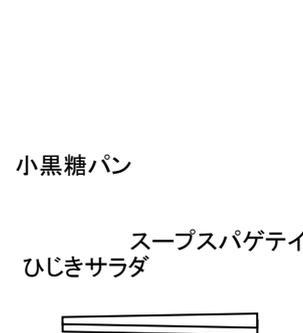


<p>19日 月曜日</p>		<p style="text-align: center;"><b>たこカツについて</b></p> <p>きょうは、たこカツについて説明します。今日のたこカツのたこは、山口県産のたこを使用しています。宇部市や周南の沖では、タコ漁がおこなわれており、たくさんのたこが水揚げされます。そのたこをミキサーですりつぶし、たらやホキなどのしるみの魚と混ぜ合わせ、かためきして、油であげています。たこには、「タウリン」というアミノ酸が多く含まれ、つかれをとり、体を元気にしてくれます。県産たこカツを味わって食べましょう。</p>
<p>20日 火曜日</p>		<p style="text-align: center;"><b>県産納豆について</b></p> <p>納豆の原料である大豆は「たんぱく質の王様」で、牛肉に負けない量のたんぱく質と脂質があるので、畑の肉と呼ばれています。大豆が納豆になると、さらに栄養が増えます。ビタミンB2という栄養が5倍以上に増えます。それは、大豆が納豆に変わるときに、納豆菌がビタミンB2を増やします。このビタミンB2は、体のつかれをとり、元気にしてくれます。納豆は栄養たっぷり、元気のもとになります。今日は、山口県産の大豆を使用して作られた納豆です。</p>
<p>21日 水曜日</p>		<p style="text-align: center;"><b>ひじきについて</b></p> <p>今日はひじきについて説明します。ひじきは、こんぶやわかめとおなじ海藻のなかまです。ひじきは、乾燥した状態で保存します。使うときに、水でもどして、やわらかくして使います。野菜と一緒にサラダにしたり、煮たりして使います。ひじきは、骨や歯をつくるカルシウムや血液をつくるもとになる鉄をたくさんふくんでいます。もりもり食べましょう。</p>
<p>22日 木曜日</p>		<p style="text-align: center;"><b>豚汁について</b></p> <p>寒い季節には、豚汁がおいしいですね。今日の豚汁にはどんな食材が使われているでしょう？まず、お肉は豚肉ですね。豆腐、こんにやく、さつまいも、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎです。さつまいもやごぼう、だいこん、にんじんなどの野菜は「ねっこ野菜」といいます。これらの野菜には体をあたためる働きがあります。しっかりと食べ、健康な体をつくりましょう。</p>
<p>24日 金曜日</p>		

