

<p>26日 月曜日</p>		<p>宇部産のたこについて</p> <p>宇部市沖では、たこがとれます。たこつぼ漁といって、海の中に六角形のつぼをいれて、そのつぼをひきあげてたこをとります。これは、たこが海底の穴や岩がけに入りを好む習性を利用してのものです。たこの好むあさりやかに多くいる場所に約70個近くのつぼを縄をつけて海にしずめます。70個のうち、5~10匹くらい、たこがはいっているそうです。宇部の漁師さんが、とってくださった、たこを今日は酢の物にします。地元の恵みに感謝しながらいただきます。</p>
<p>27日 火曜日</p>		<p>おかかあえについて</p> <p>今日はおかかあえについて説明します。おかかというのは何でしょう？かつおぶしは、江戸時代、とても高価なものだったようです。おかかという名前の由来ですが、かつおぶしは、とてもかたいので、当時、「おかた」とよばれていました。それが変化して「おかか」と呼ぶようになりました。今日のおかかあえは、こまつな、はくさい、にんじんなどをゆでて、おかかとあえています。</p>
<p>28日 水曜日</p>	<p>チョコスプレッド</p>	<p>ちゃんぽんについて</p> <p>ちゃんぽんといえば、長崎が発祥の地です。ちゃんぽんは、明治30年代に、中国人の陳さんが、中国からの留学生に安くて栄養のあるものをといて、肉や野菜、麺を使って作ったのがはじまりといわれます。具だくさんの料理で、たちまち日本全国にひろがったということです。給食でも、豚肉やいか、かまぼこ、キャベツやたまねぎ、ねぎなどの野菜もいっぱい入ったちゃんぽんです。もりもり食べて体の中から温まりましょう。</p>
<p>29日 木曜日</p>		<p>なめこについて</p> <p>なめこは、日本特産と考えられていましたが、中国の東北部や台湾にも自生することが確認されています。日本の主な産地は、長野県、山形県、群馬県です。なめこは、きのこの仲間で食物繊維を多く含みます。腸の中をすっきりそうじする働きを始め、ガンや生活習慣病の予防にも効果があります。なめこのぬめりを苦手とする人がいます。なめこのぬめりは、がん予防によいとされています。なめこは、味噌汁や吸い物にいれたり、かき揚げにしてもおいしく食べられます。</p>
<p>30日 金曜日</p>		<p>大学芋について</p> <p>大学芋は、その昔、東京の大学生が学費をかせぐために、作って売ったのがはじまりです。それで、大学芋とよばれています。大学芋は、さつまいもを油であげて、水飴のはいた甘いみつと、からめて作ります。秋が旬のさつまいもは栄養たっぷりです。脳や体を動かすエネルギーのもととなります。さつまいもは、ビタミンCも多く含まれ、でん粉質に覆われているので、加熱しても、ビタミンが壊れにくいのが特徴です。秋をあじわいましょう。</p>

