

15日 月曜日		ビーフンについて	15日(月)
		<p>ビーフンは中国語で、「ミーフェヌ」といいます。ビーフンは春雨とよく間違えられます。ビーフンの原料がお米です。春雨はジャガイモです。また、加熱したときにビーフンは透明になりませんが、春雨は透明になります。ビーフンは中国の米の産地や台湾で作られたものです。お米の粉から作られるビーフンは中国料理の素材として、かかせないので、もともと余ったお米を粉にして長く、保存できるように作られたものです。</p>	
16日 火曜日		切り干し大根のナムルについて	16日(火)
		<p>今日は切り干し大根のナムルについて説明します。切り干し大根は、収穫した大根をほして乾燥させたものです。太陽の光にあてることで、ビタミンDという栄養素が増えます。これは、骨をつくるのに必要な栄養です。切り干し大根は長期の保存がきくように、考えられた昔の人の知恵です。切り干し大根は、水でもどして、水分をきって、炒めたり、ゆでたりして使います。今日は、しょうゆやごま油、酢とあわせて、韓国風にナムルにしています。</p>	
17日 水曜日		ポークビーンズについて	17日(水)
		<p>今日はポークビーンズについて説明します。ポークは豚肉、ビーンズは大豆を意味します。豚肉も大豆も、血液や筋肉などの体を作る働きがあり、とても大切な栄養があります。ポークビーンズにはこのほかの材料として、じゃがいも、たまねぎ、しめじ、トマトなどがはいっています。味付けはソースやケチャップなどが入り、洋風なあじつけになっており、パンとたべるとおいしくいただけます。</p>	
18日 木曜日		赤飯について	18日(木)
		<p>赤飯は昔から、結婚式や卒業式、入学式などお祝いの席に赤飯が行事食として出されます。赤飯は、もち米にあずきの煮汁で赤い色をつけて蒸してつくります。昔から、赤い色には悪いものをとりのぞく力があるとされています。もともとは、お米 自体が赤い、赤米を 神様にお供えする習慣があったことから、赤飯が作られるようになったといわれています。6年生の卒業をお祝いして、今日は赤飯をたきました。</p>	
19日 金曜日		しょうがについて	19日(金)
		<p>今日はしょうがについて説明します。昔から、しょうがは漢方薬としてつかわれています。しょうがにふくまれる成分は、汗をだし、内臓のはたらきを活発にします。今豚肉のしょうが焼きは、すりおろしたしょうがや酒、しょうゆ、みりんで味つけたお肉をやきます。体の中からあたたまる料理です。また、肉の臭みがとれ、しょうがの香をたのしむことができるおいしい料理です。</p>	