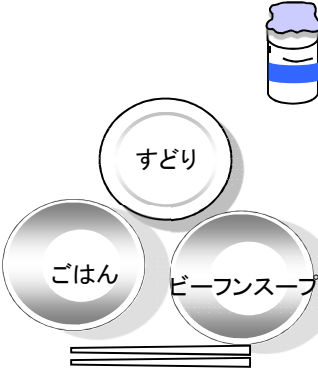
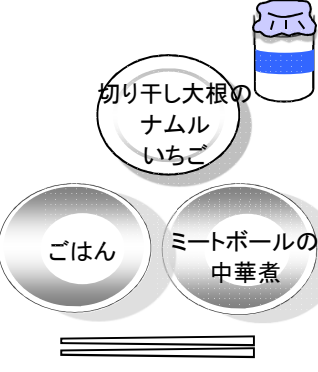
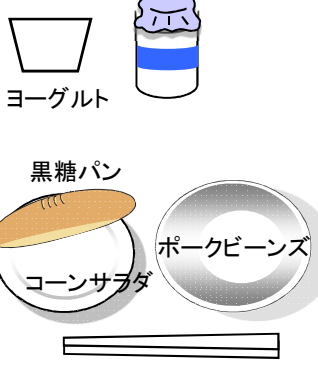
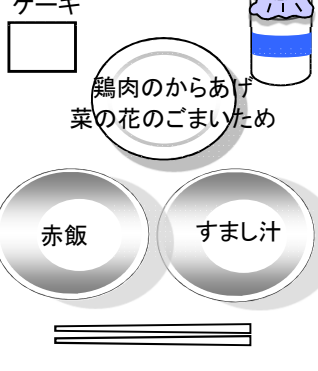
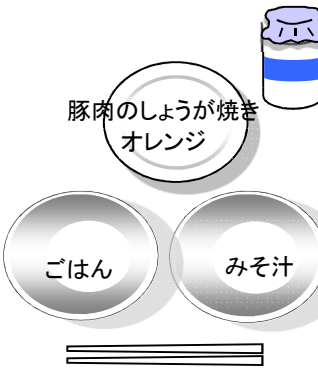


<p>15日 月曜日</p>		<p>ビーフンについて</p> <p>ビーフンは中国語で、「ミーフェヌ」といいます。ビーフンは春雨とよく間違えられます。ビーフンの原料がお米です。春雨はジャガイモです。また、加熱したときにビーフンは透明になりませんが、春雨は透明になります。ビーフンは中国の米の産地や台湾で作られたものです。お米の粉から作られるビーフンは中国料理の素材として、かかせないもので、もともと余ったお米を粉にして長く、保存できるように作られたものです。</p>	<p>15日(月)</p>
<p>16日 火曜日</p>		<p>切り干し大根のナムルについて</p> <p>今日は切り干し大根の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と、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>	<p>16日(火)</p>
<p>17日 水曜日</p>		<p>ポークビーンズについて</p> <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、パンと食べるとおいしくいただけます。</p>	<p>17日(水)</p>
<p>18日 木曜日</p>		<p>赤飯について</p> <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>	<p>18日(木)</p>
<p>19日 金曜日</p>		<p>しょうがについて</p> <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。今日の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、みりんなどで味つけたお肉をやきます。体の中からあたたまるといいます。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>	<p>19日(金)</p>