

<p>13日 月曜日</p>		<p>ひじきについて</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>13日(月)</p>
<p>14日 火曜日</p>		<p>こんにやくについて</p> <p>今日は、こんにやくについて説明します。こんにやくは、昔から「すなはらい」といわれ、体のそうじやさんの役目をします。こんにやくは、こんにやくいもというものの仲間です。食物繊維が多くふくまれ、コレステロールをすいこんで、一緒に体の外にだしてくれます。こんにやくのふるさと、東南アジアといわれます。日本には、仏教とともに伝わったといわれます。平安時代には、うすい味噌煮にしたおでんのようなものをたべていたようです。</p>	<p>14日(火)</p>
<p>15日 水曜日</p>		<p>沖縄 料理について</p> <p>今日は沖縄の郷土料理を紹介します。黒糖パンの黒糖は沖縄産のさとうきびを煮詰めてつくったものです。その粉黒糖をパンにまぜこんでつくってあります。ゴーヤチャンプルは、苦みのある独特の料理ですが、この苦みには、健康を保つ栄養がたくさんふくまれています。沖縄のひとに長生きの方が多いのには、このような料理を食べ、元気に体を動かしていることが大きな理由の1つといわれています。体を元気にしてくれるゴーヤチャンプルをしっかりと食べましょう。</p>	<p>15日(水)</p>
<p>16日 木曜日</p>		<p>オクラについて</p> <p>今日は夏野菜のみそ汁のオクラについて説明します。オクラは、アフリカ北東部が原産です。気温が高いほど大きくなります。日本へは、明治の初めにやってきました。夏が旬の野菜で、オクラはビタミンや食物繊維を多くふくんでいる色の濃いやさいです。独特のねばりがありますが、胃腸のはたらきをよくしてくれます。夏の暑さでつかれた胃腸を健康に保ってくれます。</p>	<p>16日(木)</p>
<p>17日 金曜日</p>		<p>とうがんについて</p> <p>今日は、とうがんについて説明します。とうがんは、大きな楕円形をした野菜です。とうがんは、冬に瓜とかきます。とうがんは夏が旬の野菜ですが、涼しいところにおいておくと、冬まで保存できることから、この名前がつけました。厚いみどりいろの皮に覆われ、皮をむくと、白い実がでできます。とうがんは、あっさりしているので、煮物、汁物、すのもの、など様々な料理にむいています。今日はエビボールや野菜と一緒に汁物にしています。</p>	<p>17日(金)</p>