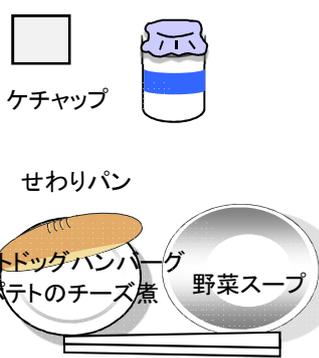
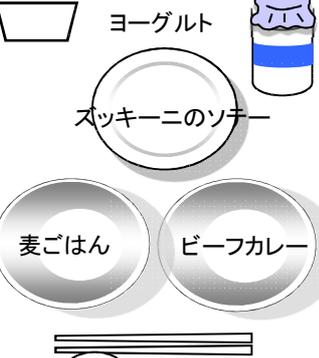
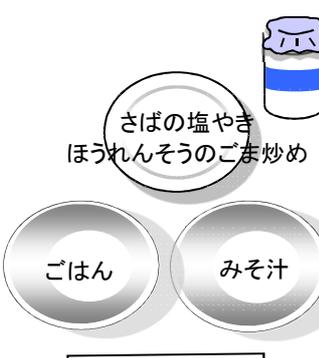


<p>18日 火曜日</p>	 <p>そうめんうりのごま酢煮 ぶどう</p> <p>ごはん</p> <p>水ぎょうざ スープ</p>	<p>そうめんうりについて</p> <p>みなさんは、そうめんうりを知っていますか？そうめんうりというのは、今日の副菜の野菜です。黄色い そうめんのような形をしています。いまが旬の野菜で、かぼちゃの仲間です。別名、「そうめんなんき ん」「きんしゅうり」といいます。輪切りにしたものをお湯でゆでます。ゆであがると、実の部分をほぐすと、 そうめんのように細長くなります。そうめんのようにめんつゆでたべてもよいですが、今日のように酢の 物にしてたべるのもよいです。このあたりでは、昔からお盆の料理として郷土料理として食べられてき ました。</p>	<p>18日(月)</p>
<p>19日 水曜日</p>	 <p>ケチャップ</p> <p>せわりパン</p> <p>ホットドッグハンバー グ ポテトのチーズ煮</p> <p>野菜スープ</p>	<p>セルフドッグの日について</p> <p>今日は、自分でつくるセルフドッグの日です。背割りパンにマッシュポテトを入れ、ホットドッグハンバー グをいれ、ケチャップをかけていただきます。上手にはさむことができましたか？じゃがいもは、宇部産 のじゃがいもをマッシュポテトにしました。</p>	<p>19日(水)</p>
<p>20日 木曜日</p>	 <p>ヨーグルト</p> <p>ズッキーニのソチー</p> <p>麦ごはん</p> <p>ビーフカレー</p>	<p>ズッキーニについて</p> <p>今日はズッキーニについて説明します。ズッキーニは何のなかまか知っていますか？かぼちゃの仲間 です。きゅうりのような細長い形をしていますが、かぼちゃの仲間です。ズッキーニはフランスのラト イユという料理にはかせないものです。ズッキーニは油との相性がよく、油で揚げたり、いたためも おしくいただけます。</p>	<p>20日(木)</p>
<p>21日 金曜日</p>	 <p>さばの塩焼き ほうれんそうのごま炒め</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>さばについて</p> <p>今日はさばについて説明します。さばは、1年中いつでも手にはいり、おまけに値段も安いのが魅力で す。さばを選ぶときは、目がすきとおっていて、光沢があるもの、内臓がでていないものを選ぶとよいで す。さばのおなかの部分が銀いろの「まさば」やごまをまいたように点々のある「ごまさば」などの種類 があります。さばは、体の血やにくのもとになるたんぱく質や体の調子をととのえるビタミンBがたくさん ふくまれています。今日は塩焼きにしています。</p>	<p>21日(金)</p>