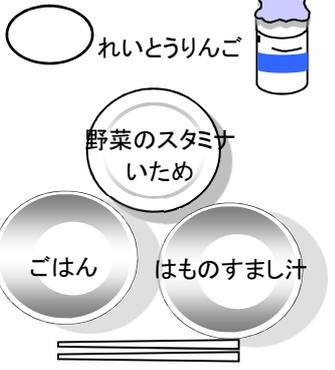
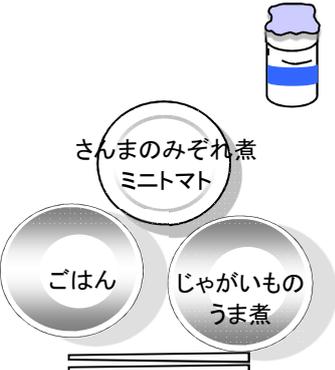
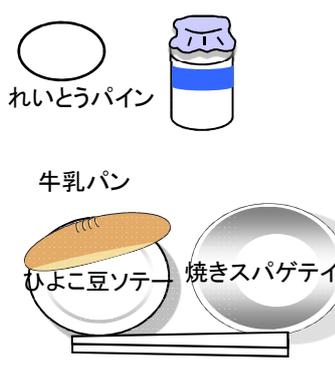
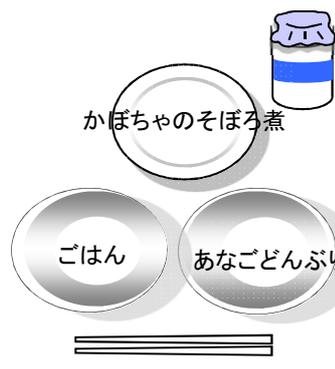
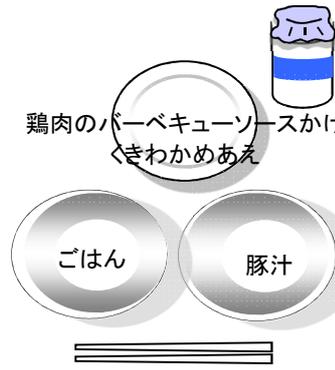


<p>24日 月曜日</p>	 <p>れいとうりんご 野菜のスタミナ いため ごはん はものすまし汁</p>	<p>はもについて</p> <p>24日(月)</p> <p>今日は、はもについて説明します。はもはウナギのような姿をしており、大きな口にはするどい歯があります。うろこはなく、体の表面がぬるぬるしています。大きなもので2mくらいあります。ハモには、小さな骨がたくさんあり、骨切りをして食べます。はも料理には、揚げ物や焼き物、汁物など、いろいろな料理にむいています。今日は、宇部沖でとれたはもを、おだんごにして、汁の中に入れてあります。</p>	
<p>25日 火曜日</p>	 <p>さんまのみぞれ煮 ミニトマト ごはん じゃがいもの うま煮</p>	<p>さんまについて</p> <p>25日(火)</p> <p>今日はさんまについて説明します。さんまは、冷たい海の中で栄養をたっぷりとって、脂肪をつけながら、8月上旬から北海道あたりから、南下してきます。10月ごろまでがあぶらがのっておいしい時期です。江戸時代に「さんまがでると、あんまがひっこむ」という言葉がありました。さんまの高い栄養で病人がすくなくなり、庶民にとっては、最高の食事療法とされていました。今日はすりおろし大根のはいったみぞれ煮です。</p>	
<p>26日 水曜日</p>	 <p>れいとうパン 牛乳パン ひよこ豆ソテー 焼きスパゲティ</p>	<p>ひよこ豆について</p> <p>26日(水)</p> <p>今日のソテーの中には、ひよこまめが入っています。どれだかわかりますか？ひよこまめは、その名前のおと、ひよこの頭の形にしていることから、この名がつけました。よく見ると、くちばしのような、とがった部分があると思います。ひよこまめは、別名、ガルバンゾーとよばれます。なんだか元気がでてきそうですね。ガルバンゾーはインドや中南米でよくとれます。体をつくるたんぱく質や血をつくる鉄分、おなかの調子をよくする食物繊維が多くふくまれます。</p>	
<p>27日 木曜日</p>	 <p>かぼちゃのそぼろ煮 ごはん あなごどんぶり</p>	<p>あなごについて</p> <p>27日(木)</p> <p>あなごは、1年中あまり味がかわりませんが、旬は夏です。うなぎにくらべると、脂肪分が少なく、あっさりとしています。あなごはぬめりがありますから、調理をするときに、このぬめりをとりのぞいて料理します。あなごは白身の魚ですが、たんぱく質を多くふくみます。また、病気をよぼうしたり、がん予防にもよい食品です。今日は井になっています。あなごをさがしながら食べましょう。</p>	
<p>28日 金曜日</p>	 <p>鶏肉のバーベキューソースかけ くきわかめあえ ごはん 豚汁</p>	<p>くきわかめについて</p> <p>28日(金)</p> <p>今日はくきわかめについて説明します。くきわかめというのは、わかめの芯の部分です。普通、食べているわかめは葉の部分です。いっぽう、漁師さんの間では、栄養たっぷりの歯ごたえのあるくきわかめを好んで食べていました。今日はそのくきわかめを調味料で佃煮にしあげたものとキャベツときゅうりであえています。食感をたのしみながら、おいしくいただきます。</p>	