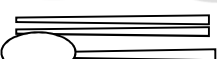
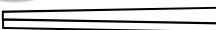
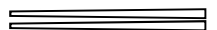
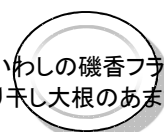
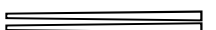


1日 火曜日	チーズ  かいそうサラダ  むぎごはん  チキンカレー  	チーズについて 1日(火) 今日はチーズについて説明します。チーズは、紀元前2000年、今から約4000年前に、アラビアの砂漠を旅する商人が、ひつじの胃袋で作った袋にやぎの乳をいれていました。飲もうとしたら、乳は白いかたまりになっていました。食べてみると、意外においしかったのです。これが、チーズのはじまりです。チーズは、牛乳を濃くしてつくるので、たんぱく質やカルシウムが牛乳の何倍も多くふくまれています。ほねや歯をじょうぶにし、体を大きくするのに大切な食べ物です。	
2日 水曜日	冷凍パン  小黑糖パン  ピーマンチャンプル  沖縄そば汁  	沖縄そばについて 2日(水) 今日は、沖縄そばについて説明します。沖縄そばの麺の形は平たく、太めで、ねじれたうどんのような形をしています。そばとよびますが、そば粉は使わず、小麦粉に、薪をもやした、灰汁をいれてつくります。ソーキそばとどう違うのかというと、トッピングするものの違いです。沖縄そばは、三枚肉を使いますが、ソーキそばは、豚肉のあばら肉、つまり、スペアリブが使われます。沖縄そばのだしは、豚肉のだしやかつおだしが使われます。沖縄の郷土料理を味わいましょう。	
3日 木曜日	ぶたキムチ  ぶどう  ごはん  ワンタンスープ  	キムチについて 3日(木) 今日は、キムチについて説明します。キムチは、韓国、朝鮮の漬け物です。日本のつけものと同じで、各家庭でつけられています。辛いキムチもあれば、からくないのもあり、漬け方は家庭によってさまざまです。また、漬ける材料もさまざまです。韓国・朝鮮は、器具を使わず、手であえていく料理が多いです。キムチも手で、材料をしっかりもみこみながらつけていきます。今日は、白菜キムチを豚肉やもやしなどといっためて、ぶたキムチに仕上げています。	
4日 金曜日	いわしの磯香フライ  切り干し大根のあまず煮  ごはん  鉄分たっぷりみそ汁  	鉄分たっぷりみそ汁について 4日(金) 今日は鉄分たっぷりみそ汁について説明します。鉄分は血液中のヘモグロビンと結びついて体中に酸素をおくる働きがあります。不足すると、疲れやすくなってきます。そこで、みそ汁の中に鉄分の多くふくまれる食品を3つ入れています。凍りとうふ、ひじき、ほうれんそうです。みそ汁にいれることで、汁と一緒に難なくたべることができます。	