

14日 火曜日		なすのミートソースグラタン 14日(月) きょうはなすのミートソースグラタンについて説明します。豚ひき肉と小さく切ったたまねぎとにんじん、なす、トマトをいためて、味付けします。そのあと、カップに入れてチーズをのせて仕上げました。真夏の太陽をしっかりとあびた、なすとトマトがたっぷり入っています。旬の野菜のグラタンをしっかりといただきます。
15日 火曜日		かぼちゃについて 15日(火) 今日はかぼちゃについて説明します。かぼちゃは、アメリカ生まれの野菜で、日本には今から400年前くらいにカンボジアという国からやってきました。それで、かぼちゃという名前がつけました。かぼちゃには、ビタミンAのもとになるカロテンがたくさんあります。ビタミンAは皮膚やのど、鼻の粘膜を強くし、かぜをひきにくくしてくれます。夏かぜの予防によい食品です。旬のかぼちゃを食べて元気にすごしましょう。
16日 水曜日		チリコンカンについて 16日(水) チリコンカンは、中南米のメキシコの近くで食べられる料理です。挽肉や、まめ、野菜などとチリパウダーと一緒に煮込んだ料理です。チリパウダーは、とうがらしとたくさんの香辛料をいれたスパイシーな調味料です。今日は、ぎゅうにくとぶたにくの挽肉としろいんげんまめ、にんじんやたまねぎ、マッシュルームを入れて作ります。チリコンカンはパンにはさんでいただきます。
17日 木曜日		とうがんについて 17日(木) 今日は、とうがんについて説明します。とうがんは、冬に瓜という字を書きます。夏にとれる野菜ですが、涼しいところにおいておくと、冬までおけるので、このようによばれます。形は、ラグビーボールのような楕円形をしています。ぶあつい皮をむいて中の白い部分を使います。温食の中のとうがんを見つけれられますか？とうがんは、カリウムという栄養を多く含み、余分な塩分を体の外にだしてくれ、体の中を調節してくれます。
18日 金曜日		東岐波のミニトマトについて 18日(金) 今日のトマトは、宇部市の東岐波の正司農園でとれたものです。トマトの旬は、6～9月です。トマトの原産地は南米の国ペルーです。日本に伝わったのは、江戸時代で、当時は観賞用でした。生で食べられるようになったのは、昭和に入ってからです。トマトは色の濃い野菜の仲間でカロテンやビタミンCを多く含んでいます。これらの栄養素ははだをじょうぶにしたり、おなかの調子をよくしたりしてくれます。正司さんが丹精こめて作られたミニトマトです。大事に残さずいただきます。