

<p>18日 月曜日</p>		<p>たこについて</p>	<p>18日(月)</p>
<p>今日は、たこについて説明します。たこは魚や肉とおなじように体をつくるもとになるたんぱく質がたくさん含まれています。たこの足は8本でほぼ同じ長さできゅうばんがあります。目の部分が頭で、丸いふくろのような部分が胴です。足のつけねの間には、するどいくちばしをもつ口があります。海の底の岩穴にすみ、夜活動し、えびや貝などをたべています。今日はわかめとじっくりと酢の物にしています。</p>			
<p>19日 火曜日</p>		<p>ししゃもについて</p>	<p>19日(火)</p>
<p>今日はししゃもについて説明します。ししゃもは漢字でかくと、柳の葉っぱに魚とかかきます。これは、ししゃもの形が柳の葉ににているためです。ししゃもの骨は、小さいので骨ごとたべることができます。魚の骨には、私たちの骨を作ってくれる栄養がいっぱい入っています。頭がたまるごと食べてしょうぶな骨をつくりましょう。</p>			
<p>20日 水曜日</p>		<p>ひじきについて</p>	<p>20日(水)</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>21日 木曜日</p>		<p>なっとうについて</p>	<p>21日(木)</p>
<p>納豆の原料である大豆は「たんぱく質の王様」で、牛肉に負けない量のたんぱく質と脂質があるので、畑の肉と呼ばれています。大豆が納豆になると、さらに栄養が増えます。ビタミンB2という栄養が5倍以上に増えます。それは、大豆が納豆に変わるときに、納豆菌がビタミンB2を増やします。このビタミンB2は、体のつかれをとり、元気にしてくれます。納豆は栄養たっぷり、元気のもとになります。今日は、山口県産の大豆を使用して作られた納豆です。</p>			
<p>22日 金曜日</p>		<p>和食の日について</p>	<p>22日(金)</p>
<p>11月24日は「和食の日」です。ごろあわせですが、いい日本食の日からこのようにいわれるようになりました。豊かな自然に恵まれた日本は、素材の持ち味をいかした和食の文化が形成されました。和食は2013年、ユネスコの無形文化遺産にも登録されました。和食のよいところは、多くの新鮮な食材が使われていること、栄養のバランスがよいこと、季節の旬のたべものをとれていること、そして、行事にあわせた食事であることなど、たくさんのよいところがみとめられました。世界に誇るこの日本食のよさをそれぞれが再認識するようにと和食の日が定められたのです。</p>			