

<p>22日 月曜日</p>		<p>れいとう 冷凍みかんについて</p>	<p>にちげつ 22日(月)</p>
<p>きょう 今日、ひんやり冷たい冷凍ミカンの登場です。みかんは、秋から冬にかけてが旬のくだもの。おはだ肌をきれいにしたり、病気をよぼうするビタミンが多くふくまれています。冬のうちに収穫したみかんを、急速れいとうしています。皮が破れやすく、むきにくいですが、がんばってむいてみましょう。つめたいのでゆっくり口の中でとかしながらいただきます。</p>			
<p>23日 火曜日</p>		<p>ししゃもについて</p>	<p>にちか 23日(火)</p>
<p>きょう 今日、ししゃもについて説明します。ししゃもは、カルシウムが大変多く含まれます。カルシウムは、歯の骨をじょうぶにし大切な栄養素です。頭から、まるごとたべてカルシウム不足を解消しましょう。最近では、北海道でとれた国産のものでなく、カラフトししゃもが多いです。ししゃもは、塩焼き、フライ、天ぷらにして食べられます。今日は、天ぷらにしてあります。</p>			
<p>24日 水曜日</p>		<p>ラタトイユについて</p>	<p>にちすい 24日(水)</p>
<p>きょう ラタトイユは、フランスの南の地域で食べられる料理です。トマトが使っているため、イタリアの料理とも思われがちですが、フランス料理です。トマト、ズッキーニ、ピーマン、なすなどを煮込んで、塩こしょうで味付けしたシンプルな料理です。今日は、ハンバーグと一緒にいただきます。</p>			
<p>25日 木曜日</p>		<p>はっぼうさい 八宝菜について</p>	<p>にちもく 25日(木)</p>
<p>きょう 今日、八宝菜について説明します。八宝菜は、もともとは、中国の宮廷の料理人のまかない料理です。料理人が、あまった材料をつかって作り出した料理がおいしいとひろまり、宮廷のおきさき様がたべたところ、「たくさんのお宝を集めてつくった料理のようだ」ということで、八宝菜と名付けました。八は「たくさん」を意味し、菜は「おかず」を意味します。今日の八宝菜にはどんなお宝が入っているでしょうか？</p>			
<p>26日 金曜日</p>		<p>しろみさかなこうそう 白身魚の香草フライについて</p>	<p>にちきん 26日(金)</p>
<p>きょう 今日、白身魚の香草フライについて説明します。香草というのは、香りのある植物です。料理に入れることで、香りの効果で味に深みをあたえてくれます。ローズマリーやバジルといった香草をきいてことがあります。香りを含ませることで、味がおいしくなります。今日はホキという魚にバジルの香草をいれ、チーズもはいた香草フライです。</p>			