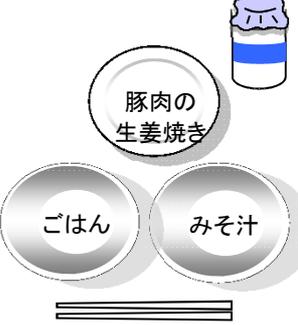
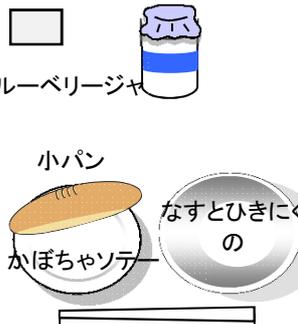
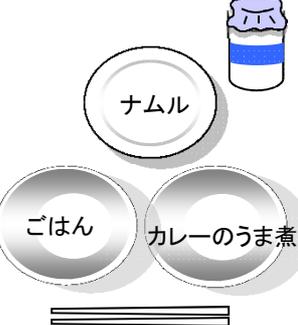
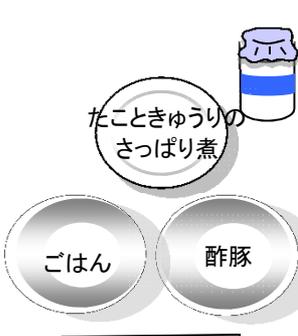


<p>17日 火曜日</p>		<p>豚肉について</p> <p>今日は豚肉について説明します。豚肉は、食べる肉の中で、一番やわらかく、たんぱく質や脂肪が多く含まれます。豚肉は、ビタミンB1が多く含まれます。このビタミンは、疲労を回復させる働きがあります。夏の暑さで疲れがたまりやすいときは、豚肉をしっかり食べてほしいです。今日はしょうがをきかせて、ごはんがすすむ料理となっています。もりもり食べましょう。</p>	<p>17日(火)</p>
<p>18日 水曜日</p>		<p>かぼちゃについて</p> <p>今日はかぼちゃについて説明します。かぼちゃは、アメリカ生まれの野菜で、日本には今から400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られました。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。</p>	<p>18日(水)</p>
<p>19日 木曜日</p>		<p>ナムルについて</p> <p>ナムルは、朝鮮半島の家庭料理です。山菜やもやしなどの野菜をゆでて、調味料をごまあぶらであじつけた料理です。ナムルがビビンバの具にもつかわれますが、朝鮮では食事にかかせないもので、常備菜として、つくりおきされています。今日は、こまつな、もやしなどの野菜がつかわれています。ごま油の風味がきいて食欲をそそります。</p>	<p>19日(木)</p>
<p>20日 金曜日</p>		<p>たこについて</p> <p>今日はたこについて説明します。たこは、魚や肉と同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。油があまり含まれていないので、安心して食べられます。たこには、アミノ酸の1種である、タウリンが多く含まれます。このタウリンは、血液中のコレステロールを下げ、血管系の病気を予防する優れた効果があります。今日はきゅうりと一緒に酢の物になっています。</p>	<p>20日(金)</p>