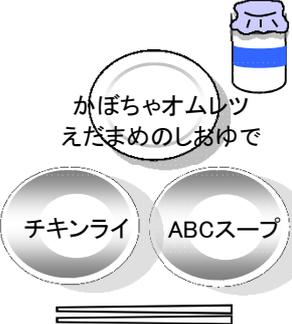
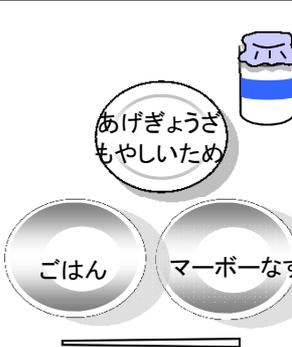


<p>24日 火曜日</p>		<p>えだまめについて</p> <p>今日はえだまめについて説明します。えだまめは、大豆になる前の青い時に収穫されたものです。大豆は「畑の肉」とよばれるように、体をつくるたんぱく質が多くふくまれます。えだまめは、さらに、おなかの調子をよくしたり、体の調子をととえる働きもあります。さやごと給食に登場するのは、今日で最後となります。味わっていただきましょう。</p>	<p>24日(火)</p>
<p>25日 水曜日</p>		<p>チリコンカンについて</p> <p>チリコンカンは、中南米のメキシコの近くで食べられる料理です。挽肉や、まめ、野菜などとチリパウダーと一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。</p>	<p>25日(水)</p>
<p>26日 木曜日</p>		<p>さんまについて</p> <p>今日は、秋の味覚「さんま」について説明します。さんまは秋にとれる代表的な魚で、形が刀に似ていることから、「秋刀魚」と書きます。さんまやいわし、さばなどは、背の部分が青いことから「青魚」と呼ばれています。「青魚」には、すぐれた栄養が含まれています。血液をサラサラにして、動脈硬化などの生活習慣病を防ぐ働き、脳の発達や働き、視力の向上を促す働きがあります。皮の部分にも、脂質やビタミンが豊富で、小骨にはカルシウムも含まれています。秋の味覚を味わいましょう。</p>	<p>26日(木)</p>
<p>27日 金曜日</p>		<p>なすびについて</p> <p>今日はなすびについて説明します。なすびは、インド原産の植物で日本でも古くから栽培されています。日本へは、平安時代に中国を通して伝えられたといわれます。なすという名前は夏にとれる野菜なので、夏の実となり、ナツミ、なすびとよばれるようになりました。なすびは、体の調子をととのえるビタミンが含まれます。糖質や脂肪を体のなかでエネルギーにかえる働きがあります。今日は、マーボーなすの料理に登場です。</p>	<p>27日(金)</p>