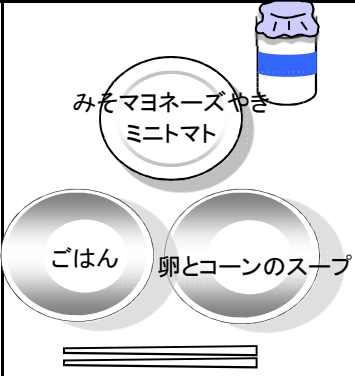
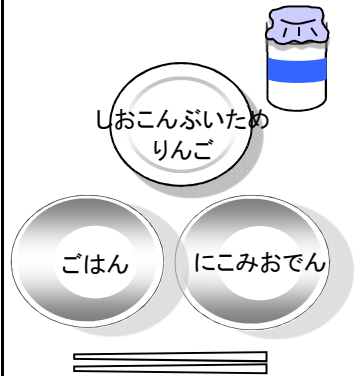
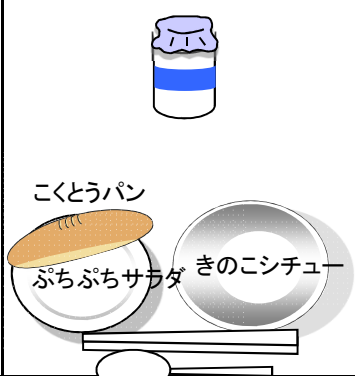
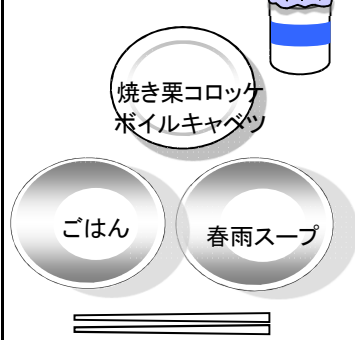


19日 月曜日		みそマヨネーズやきについて 19日(月) きょうのみそマヨネーズ焼きの魚は「ホキ」という名前の魚です。ホキという名前はあまりききなれないかもしれませんが、しかし、のりやハンバーガーなどのフィッシュフライなどでたべられる、以外と身近な魚です。ホキは、ニュージーランドたオーストラリアなどの近海にいる、深海魚です。今日は、ホキにみそマヨネーズソースをかけてオープンで焼いています。
20日 火曜日		おでんについて 20日(火) おでんの季節となりました。おでんは、室町 時代にさかのぼります。おでんは、田楽がおでんに変化しました。田楽とは、豆腐を串にさして、みそをぬって焼いた料理をいいます。この田楽をやがて、煮込むようになりました。材料も、大根や里芋、にんじん、ちくわなどたくさんの材料が使われるようになりました。今日のおでんは、こんぶでしっかりとだしをとって、こんにゃく、あつあげ、だいこん、にんじん、ちくわ、さといも、うずらたまごを入れています。
21日 水曜日		きのこについて 21日(水) 今日きのこシチューは、2種のきのこを使ったシチューです。「しめじ」「エリンギ」が入っています。きのこは、自然では、森や林などの湿度の高いところで育つ秋の食べ物です。世界中に多くのきのこがありますが、食べられるきのこだけでなく、毒きのこもあります。山などで自然に生えているきのこをとる時は気をつけましょう。きのこは、エネルギーは少なく、おなかの掃除してくれる食物繊維を多く含んでいます、また、天日に当てて干すと、ビタミンDが増えるという特徴があります。
22日 木曜日		焼き栗コロッケについて 22日(木) 秋が味覚の食べ物のくりを使用したコロッケです。くりについて説明します。くりは、石器時代の縄文遺跡から発掘されており、約9千年も前から私たちの生活に深くかかわりがありました現在では、おせちなど行事食や祭事に栗を用い、縁起をかつぐ食べ物として食べられています。くりは、カリウムや食物繊維、ビタミンCが多く含まれます。くりのビタミンCはでんぷん質に覆われているため、熱による損失が少ないのが特徴です。
23日 金曜日		親子煮について 23日(金) 今日は親子煮について説明します。親子煮というのは、何と何がはいって親子でしょう？正解は、鶏肉と卵です。今日の親子は親子丼とちがいで、おつゆが少なく、具沢山の煮ものです。鶏肉と卵以外に、どんな食材がはいっているでしょう？じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ちくわがはいっています。特に多いのがじゃがいもです。じゃがいもは、熱や力のもとになる働きがあり、寒い時期に体をぽかぽかにしてくれる食べ物です。しっかりと食べて体の中からあたたまりましょう。