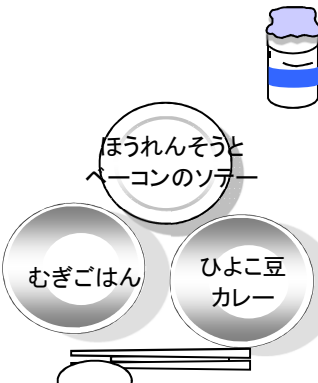
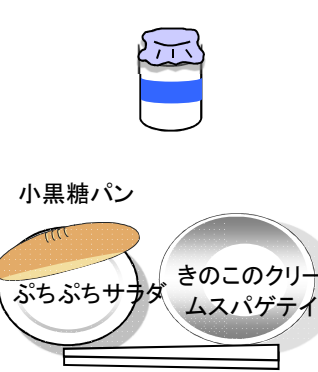
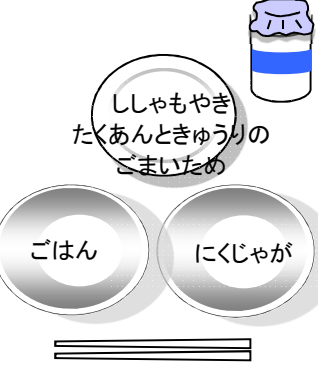
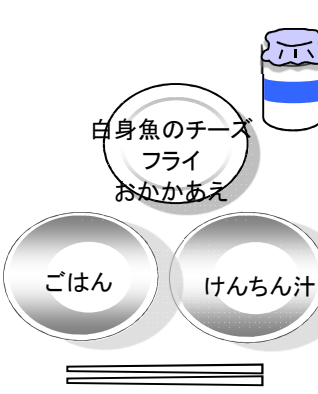


2日 月曜日		ひよこまめカレーについて 今日のカレーは秋の味覚、さつまいもやしめじ、マッシュルーム、エリンギなどのきのこが入ったカレーです。今では、スーパーにいけば、何でも食べ物が手に入りましたが、昔の人は、その季節にとれる食べ物を大切に食べていました。冷蔵庫など保存するものがなかった時代を想像してみてください。その季節にとれるものを旬といいますが、旬のよいところは、新鮮で栄養価もすぐれています。また、なんと言ってもおいしいということです。秋は旬の食べ物がたくさん出回ります。旬のものを食べて健康にすごしましょう。	2日(月)
			3日(火)
4日 水曜日		きのこについて 今日のきのこシチューは、4種のきのこを使ったシチューです。「えのきだけ」「しめじ」「エリンギ」「マッシュルーム」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、おなかの掃除を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。	4日(水)
5日 木曜日		ししゃもについて 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、小さいので骨ごと食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。頭かたまるごと食べてしょうぶな骨をつくりましょう。	5日(木)
6日 金曜日		けんちん汁について 今日はけんちん汁について説明します。けんちん汁というのは、神奈川県にある建長寺というお寺のお坊様が作った料理なので、それがなまって「けんちん汁」となりました。けんちん汁というのは、精進料理なので、本来はお肉をいれません。豆腐を油でいためて、だし汁をいれ、しょうゆ、塩味で味付けしたり、みそ味にしたりします。今日のけんちん汁は、だしをしっかりとって、しょうゆ、塩あじにしています。	6日(金)