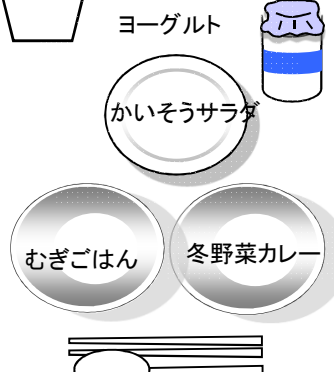
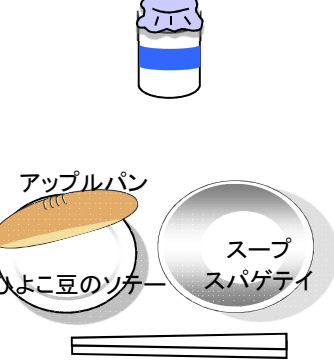
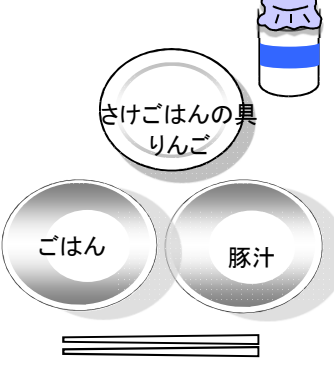
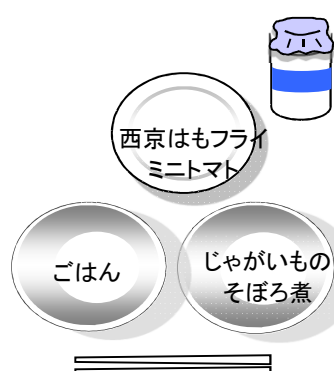


<p>1日 火曜日</p>		<p>冬野菜(かぶ)について</p> <p>今日のカレーにはかぶが入っています。かぶは、日本で最も古い野菜の1つで春の七草の「なずな」としてもあげられ、昔から1月の七草がゆに使われます。かぶは、大根と同じ、ジアスターゼという消化酵素を含んでいるので、食べ物の消化を助け、腸の働きをよくしてくれます。かぶのように土のなかでそだつ根菜類は、体を温める働きがあります。大きく切って煮込むと、寒い時期に体の中からぽかぽか温まります。かぶの葉には、ビタミンやカルシウムが多く含まれるので、葉も根も全部食べられる優れた野菜です。</p>	<p>1日(火)</p>
<p>2日 水曜日</p>		<p>スパゲティについて</p> <p>スパゲティは、小麦粉から作られるイタリアの食べ物です。ごはんやパンと同じ黄色のなかまのたべものです。体のなかにはいると、体をうごかすガソリンの役目をしたり、げんきよく、勉強やうんどうができるようにする大切なたべものです。スパゲティの味付けはさまざまですが、今日のスパゲティはスープスパゲティです。宇部産のにんじんやキャベツなどの野菜たっぷりのスープスパゲティです。</p>	<p>2日(水)</p>
<p>3日 木曜日</p>		<p>さけについて</p> <p>今日は、さけごはんの具の鮭について説明します。鮭は、原始人や古代人も多く食べていました。昔は、生で食べていましたが、今は寄生虫がいるので、加熱して食べるようになりました。鮭は川で卵からかえると海を下って成長し、また、生まれた川に帰るといふ母川回帰という本能をもっています。鮭は平安時代には、現物支給で、給料として支給されていました。「早く鮭がもらえるようになりたい」と思う貴族が多かったということです。鮭は、タンパク質や脂質、ビタミンB1など栄養がたっぷりと含まれています。家庭でも鮭を食べてみるといいですね。</p>	<p>3日(木)</p>
<p>4日 金曜日</p>		<p>西京はもフライ</p> <p>今月も、山口県産の西京はものフライの登場です。普通、はもを水揚げすると、いったん冷凍して、そのあと、工場で切身にし、粉をつけます。しかし、この西京はもは、冷凍せずに、そのまま、加工しているそうです。そのため、ふっくらとおいしく出来上がっているそうです。地元の恵みに感謝していただきます。</p>	<p>4日(金)</p>