

<p>7日 月曜日</p>	<p>あじつけのり</p>	<p>ちょうしゅう 長州くろかしわ</p>	<p>にちげつ 7日(月)</p>
	<p>きょう 今日(きょう)のチキンチキンごぼうの鶏肉(とり)は、長門市(ながとし)の長州くろかしわといわれるブランド(ブランド)の鶏肉(とり)です。長州くろかしわは、やわらかく、かめばかむほど、うまみがでできます。地鶏(じどり)ならではのこくとうまみが特徴(とくちょう)です。長州くろかしわは、山口県(やまぐちけん)で古くから、飼育(しよく)されてきた天然記念物(てんねんきねんぶつ)「くろかしわどり」をもとに誕生(たんじょう)した山口県初(やまぐちけん)のオリジナル(じどり)地鶏(やまぐちけん)です。そんな、山口県(やまぐちけん)のブランド(ブランド)どりを、チキンチキンごぼう(ちきんちきんごぼう)にしました。あじ 味わ(た)って食べ(た)ましょう。</p>		
<p>8日 火曜日</p>	<p>白身魚(しろみ)の甘酢(あまず)あん りんご</p>	<p>しろみさかなあまず 白身魚(しろみ)の甘酢(あまず)あん</p>	<p>にちか 8日(火)</p>
	<p>きょう 今日(きょう)のおさかなは、ホキ(なまえ)という名前(しろみ)の白身魚(さかな)です。ニュージーランド(ニュージーランド)やオーストラリア(オーストラリア)沖(おき)で泳(およ)いでいる深海魚(しんかいぎょ)です。今日はそのホキ(ホキ)を油(あぶら)であげて、甘酢(あまず)あんを(あまず)かけています。甘酢(あまず)あんは、宇部産(うべ)の(うべ)にんじん(にんじん)やたけのこ(たけのこ)やピーマン(ピーマン)、きくらげ(きくらげ)などの野菜(やさい)を(あまず)いため、甘酢(あまず)であじつけ(あじつけ)しています。</p>		
<p>9日 水曜日</p>	<p>徳佐(とくさ)りんごゼリ</p>	<p>はくさいについて</p>	<p>にちすい 9日(水)</p>
	<p>はくさい(はくさい)のおいしい時期(じき)です、寒(さ)さがきびしくなり、霜(しも)がお(お)りるよう(よう)になる時期(じき)が白菜(はくさい)の収穫(とと)の1番(ばん)よい時期(じき)です。去年(きょねん)の11月(が)末(まつ)のはくさいは、気温(きおん)が高(たか)いせいで、まき(まき)が悪(わる)く農家(のうか)の方も大(お)変(たい)くろう(くろう)してお(お)られました。今日(きょう)の白菜(はくさい)は宇部産(うべ)の白菜(はくさい)です。今日(きょう)はたっ(た)っぷり(っぷり)の白菜(はくさい)を(はくさい)スープ(すूप)に(に)して(して)います。</p>		
<p>10日 木曜日</p>	<p>みかん チャプチェ</p>	<p>みかんについて</p>	<p>にちもく 10日(木)</p>
	<p>みかん(みかん)には(に)ビタミン(びたみん)C(シー)が(が)たく(たく)さん(さん)ふ(ふ)く(く)ま(ま)れて(れて)います。ビタミン(びたみん)は、かぜ(かぜ)のばい菌(ばいきん)を(を)やっ(やっ)つ(つ)けて(けて)くれる(くれる)ので、みかん(みかん)を(を)た(た)べ(べ)ると、かぜ(かぜ)にか(か)かり(かり)にく(にく)なり(なり)ます。山口県(やまぐちけん)では、周防大島町(すおうおおしまちよお)で多(た)くつ(つ)くら(ら)れて(れて)お(お)り、山口県(やまぐちけん)の7割(わり)を(を)占(し)めています。宇部市(うべ)でも西岐波(にしきわ)みかん(みかん)が(が)と(と)れ(れ)ます。西岐波(にしきわ)みかん(みかん)の(の)う(う)か(か)た(た)に(に)き(き)くと、今年(ことし)は(は)う(う)ら(ら)年(ねん)で(で)あ(あ)まり(り)西岐波(にしきわ)みかん(みかん)が(が)と(と)れ(れ)ない(ない)よう(よう)です。気(き)候(こう)の(の)変(へん)化(か)で(で)取(と)り(り)量(りょう)が(が)違(ちが)います。食(た)べ(べ)物(もの)を(を)たい(たい)せ(せ)つ(せつ)大(たい)切(せつ)に(に)い(い)た(た)だ(だ)きたい(たい)です(す)ね。</p>		
<p>11日 金曜日</p>	<p>ししゃも(ししゃも)天(てん)ぷ(ぷ)ら ゆ(ゆ)で(で)ブ(ブ)ロ(ロ)ッコ(ッコ)リ(リ)</p>	<p>ししゃもについて</p>	<p>にちきん 11日(金)</p>
	<p>きょう 今日(きょう)は(は)し(し)しゃ(しゃ)も(も)に(に)つ(つ)いて(いて)説(せ)つ(せつ)明(めい)し(し)ま(ま)す。し(し)しゃ(しゃ)も(も)は(は)漢(かん)字(じ)で(で)か(か)く(く)と、柳(やなぎ)の(の)葉(は)っぱ(っぱ)に(に)魚(さかな)と(と)か(か)き(き)ま(ま)す。こ(こ)れ(れ)は(は)、し(し)しゃ(しゃ)も(も)の(の)形(かたち)が(が)柳(やなぎ)の(の)葉(は)に(に)い(い)て(て)い(い)る(る)た(た)め(め)で(で)す。し(し)しゃ(しゃ)も(も)の(の)骨(ほね)は(は)、小(こ)さい(さい)の(の)で(で)骨(ほね)ご(ご)と(と)た(た)べ(べ)る(る)こ(こ)が(が)で(で)き(き)ま(ま)す。魚(さかな)の(の)骨(ほね)に(に)は(は)、私(わたし)た(た)ち(ち)の(の)骨(ほね)を(を)作(つく)っ(つ)て(て)く(く)れ(れ)る(る)栄(えい)養(よう)が(が)い(い)っ(い)ぱ(ぱ)い(い)入(い)っ(い)て(て)い(い)ま(ま)す。頭(あたま)か(か)ら(ら)ま(ま)る(る)ご(ご)と(と)食(た)べ(べ)て(て)じ(じ)ょう(じょう)ぶ(ぶ)な(な)骨(ほね)を(を)つ(つく)り(り)ま(ま)し(し)ょう(しょう)。</p>		