

14日 月曜日		いわしについて	14日(月)
		<p>いわしは、魚片に弱いとかきます。これは、海からあげると、すぐに死んでしまうことから「よわし」といわれ、それが、いわしと言わるようになりました。そんないわしですが、血液をさらさらにして、生活習慣病をよぼうしてくれる働きがあります。今日のアングリーズという料理は、揚げたいわしをソースとからめ、いったんパン粉をあわせた料理です。</p>	
15日 火曜日		ひじきについて	15日(火)
		<p>今日はひじきについて説明します。ひじきは、こんぶやわかめとおなじ海藻のなかまです。ひじきは、乾燥した状態で保存します。使うときに、水でもどして、やわらかくして使います。野菜と一緒にサラダにしたり、煮たりして使います。ひじきは、骨や歯をつくるカルシウムや血液をつくるもとになる鉄をたくさんふくんでいます。もりもり食べましょう。</p>	
16日 水曜日		花野菜について	16日(水)
		<p>花野菜のシチューには、カリフラワー、ブロッコリー、はなっこりーなどの花野菜がはいっています。花野菜というのは、花の部分を食べる野菜のことです。野菜は、根や葉、花、茎、実などがあります。人参や大根は根こ野菜、キャベツや白菜は葉野菜、ジャガイモは茎の部分を食べる野菜、トマトやキュウリなどは実の部分を食べる野菜です。花野菜は、花の部分を食べますが、ビタミンやカルシウムが多くふくまれるのが特徴です。また、やわらかいのでさっとゆでて、サラダにしたり、シチューなどの煮込みものに最後にいれたりします。</p>	
17日 木曜日		かんでんについて	17日(木)
		<p>今日のスープの中に、とうめいな細長い食べ物があります。これは、寒天といいます。寒天は、てんぐさなどの海藻を原料につくられます。日本では、奈良時代からとろろの形で食べられていました。寒天のすごいところは、食物せんいをたくさん含んでいることです。食物せんいは、おなかの調子をととのえる働きがあります。</p>	
18日 金曜日		くじらについて	18日(金)
		<p>やまぐちけんながとし、きたら、むかし、りょう、むかし、このあたりは、くじらがいる山口県の長門市の北浦では、昔からくじら漁がおこなわれてきました。昔は、このあたりは、くじらがいききわん、はい、こ、りょう、あみ、つか、こしきりょう、た。今は、調査捕鯨以外はくじらをとることはできません。今日のくじらも調査捕鯨用のくじらです。調査に使った後のくじらも大切にいただきたいですね。</p>	