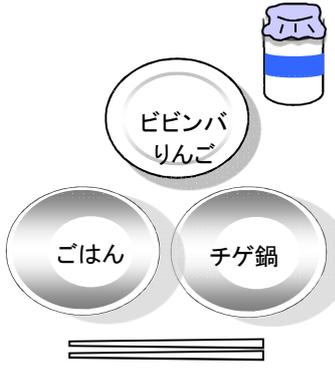
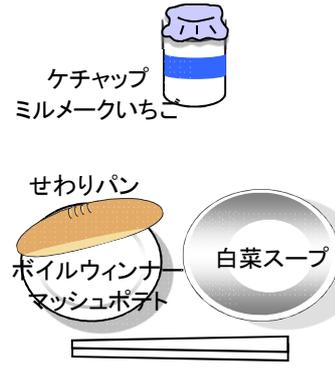
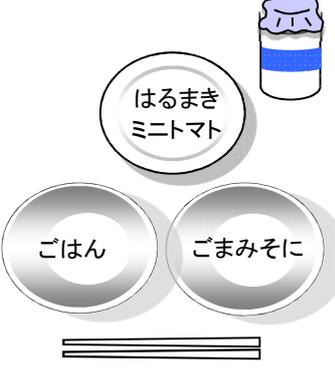
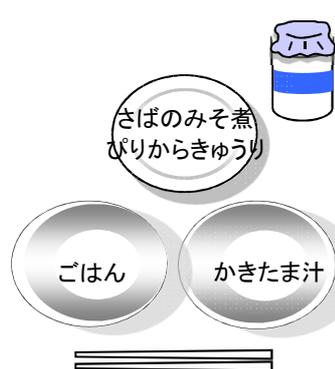


<p>12日 火曜日</p>	 <p>ビビンバ りんご</p> <p>ごはん</p> <p>チゲ鍋</p>	<p>韓国料理について</p> <p>12日(火)</p> <p>ビビンバやチゲは韓国の料理です。韓国は正式には大韓民国といい、日本海を隔てた隣の国で首都はソウルです。韓国料理は500年前に完成されました。韓国の食卓には、はしとスプーンが両方ならば、スプーンでごはんと汁もの、はしでおかずを食べます。ビビンバは三大料理の1つで、ごはんお上にナムルとよばれる和え物や牛肉をのせ、好みでコチュジャンをのせて食べます。チゲは、みそのはいた鍋で、とうがらしやんにくをきかせた料理です。韓国料理を味わいましょう。</p>	
<p>13日 水曜日</p>	 <p>ケチャップ ミルクいちご</p> <p>せわりパン ポイルウィンナー マッシュポテト</p> <p>白菜スープ</p>	<p>ミルクいちご</p> <p>13日(水)</p> <p>今日は、ミルクいちごが登場しています。寒い時期になると、牛乳がためたくてのみにくくなります。そこで、冬の時期に月1回のペースでミルクがきます。牛乳はカルシウムが一番多くふくまれ、体の中での吸収も一番です。骨の成長にかかせない栄養ですので、しっかりとってほしいと思います。アレルギーなどで飲めない人は、こざかなや海藻、野菜ではこまつななどにカルシウムが豊富に含まれていますのでしっかりとってください。ミルクがつかない日も残さず飲むようにしましょう。</p>	
<p>14日 木曜日</p>	 <p>はるまき ミニトマト</p> <p>ごはん</p> <p>ごまみそに</p>	<p>ごまみそ煮について</p> <p>14日(木)</p> <p>今日はごまみそ煮について説明します。ごまみそ煮には、山口県産のちくわや平天、じゃがいも、たけのこ、にんじん、はなっこりーなど、県内でとれた食べ物がたくさん入っています。それらの材料を煮込んで、みそ、砂糖、しょうゆ、みりんを味付けしているので、たべると体があたたまります。ごまも多くはいていて、こくのある味になっています。</p>	
<p>15日 金曜日</p>	 <p>さばのみそ煮 びりからきゅうり</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま汁</p>	<p>さばについて</p> <p>15日(金)</p> <p>さばのように、背の部分が青い魚を青魚といいます。いわしやさんまも同じ青魚のなかまです。青魚に含まれるあぶらは、血液をさらさらしてくれる働きがあり生活習慣病の予防によいとされます。さばという名前ですが、さばは歯が非常に小さいことから、「狭い歯」という字がちちんでさばとよばれるようになりました。今日はみそ味にしているので、食べやすくなっています。骨に気をつけながらたべましょう。</p>	