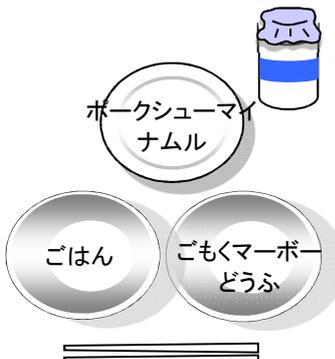
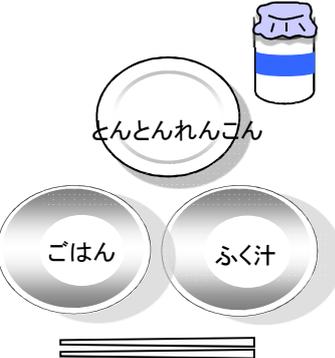
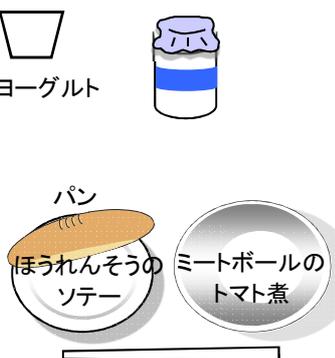
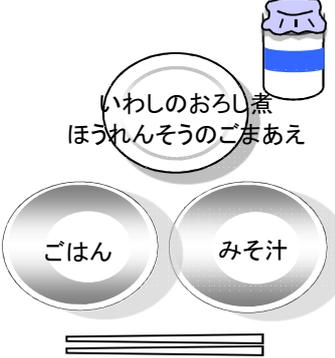


8日 月曜日	 <p>ポークシューマイ ナムル ごはん ごもくマーボー どうふ</p>	ナムルについて	8日(月)
		<p>ナムルは、朝鮮半島の家庭料理です。山菜やもやしなどの野菜をゆでて、調味料をごまあぶらであげつけた料理です。ナムルがピビンバの具にもつかわれますが、朝鮮では食事にかかせないもので、常備菜として、つくりおきされています。今日は、こまつなやもやしなどの野菜がつかわれています。あっさりとしたべやすくなっています。</p>	
9日 火曜日	 <p>とんとんれんこん ごはん ふく汁</p>	ふくについて	9日(火)
		<p>今日は2月9日、「ふくの日」です。ふぐといえば、彦島のはえどまり市場が有名です。日本全国の80%がここで水揚げされます。山口県ではふぐのことを「ふく」といいます。これは、「福がくるように」という縁起をかついでいるからです。その昔、ふぐは朝鮮出兵の時に兵士がおなかをこわしたことから、豊臣秀吉がふぐを食べることを禁じました。それから、明治時代になり、伊藤博文がふぐを食べ、ご禁制がとかれたということです。ふぐは、毒をもつので、免許をもっている人でないと、調理ができません。今日は、そのようなふぐを「ふぐ汁」にしています。体の中からあたたまりましょう。</p>	
10日 水曜日	 <p>ヨーグルト パン ほうれんそうのソテー ミートボールのトマト煮</p>	ほうれんそうについて	10日(水)
		<p>今日はほうれんそうについて説明します。ほうれんそうは、日本中どこでも植えられ、1年中食べられますが、11月～3月ごろが一番おいしい時期です。ほうれんそうは、緑黄色野菜の代表的なものです。カロテン、ビタミンB1、B2、C、それに鉄は野菜の中でトップです。食物繊維も多くふくまれ、おなかの調子をととのえます。貧血や便秘の改善、疲労回復、風邪予防など、多くの効果が期待されます。今日はウィンナーやキャベツと炒めています。</p>	
11日 木曜日			
12日 金曜日	 <p>いわしのおろし煮 ほうれんそうのごまあえ ごはん みそ汁</p>	いわしについて	12日(金)
		<p>各地の縄文時代の貝塚から、いわしの骨が発見されています。いわしが私たちの食生活にかかせないものであり、古くから食べられていた魚だということがわかります。江戸時代や平安時代の書物にも日常食として欠かせないものだと記されています。いわしは、九州から、からふとまでとれる魚です。いわしの脂には、血液をさらさらに私生活習慣病を予防する働きがあります。また、頭の働きをよくしたり、視力をよくする働きがあります。</p>	