



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---




こんげつ      もくひょう

# 今月の目標

ただ      しょくじ      しかた

## 正しい食事の仕方を 身につけよう



あれ!? もうおいしい?  
ごはん1粒まで



残さず食べよう

お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れずに、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。

4	5	6	7	8
<h3>はしを正しく持って動かしてみよう</h3>				
				
<p>①えんぴつのように、はしを1本持ちます。</p>	<p>②もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。</p>	<p>③親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしはうごかしません。</p>	<p>さつまいもとツナ<sup>つな</sup>のグラタン<sup>ぐらたん</sup></p> <p>コッペパン<sup>こっぺぱん</sup></p> <p>クリーム<sup>くりーむ</sup> キャベツ<sup>きゃべつ</sup>と ゴールド<sup>ごーるど</sup> 豆のスーフ<sup>まめ すーぷ</sup></p> <p>キャベツは旬の野菜です。キャベツは土の上に丸くできています。外側の削いた葉は除かれて、真ん中の丸い部分がお店で売られています。</p>	<p>切り干し大根<sup>きりひしだいこん</sup>の酢<sup>す</sup>のもの</p> <p>鮭<sup>さけ</sup>のパン粉<sup>ぱんこな</sup>焼き</p> <p>うおそうめん<sup>うおそうめん</sup>汁</p> <p>グリんピースは旬の野菜。グリんピースが嫌いなる人もいられるかもしれませんが、グリんピースごはんは、旬の味です。おいしですよ。</p>
11	12	13	14	15
 <p>アセロラゼリー<sup>あせららゼリー</sup></p> <p>ほうれん草<sup>ほうれんそう</sup>のいあえ</p> <p>牛丼<sup>ぎゅうどん</sup> なめこ汁<sup>なめこじゅう</sup></p>	<p>じゃこ<sup>じゃこ</sup>サラダ</p> <p>あげパン<sup>あげぱん</sup> しらす<sup>しらす</sup>きめんのスーフ<sup>すーぷ</sup></p>	<p>ひじき<sup>ひじき</sup>サラダ</p> <p>ちくわ<sup>ちくわ</sup>の磯辺揚<sup>いそべあ</sup>げ</p> <p>ごはん<sup>ごはん</sup> けんちん汁<sup>けんちんじゅう</sup></p>	<p>アスパラ<sup>あすぱら</sup>サラダ</p> <p>タンドリー<sup>たんどりー</sup>チキン</p> <p>黒砂糖<sup>くろざとう</sup>パン</p> <p>ミネストローネ<sup>みねすとろーね</sup></p>	<p>わかめ<sup>わかめ</sup>のゴマ酢<sup>ごます</sup>あえ</p> <p>カツ丼<sup>かつどん</sup> みそ汁<sup>みそじゅう</sup></p>
<p>なめこはキノコの仲間です。食物繊維がいっぱいです。便秘を予防してくれますよ。</p>	<p>揚げパンは、コッペパンを油で揚げています。きな粉と砂糖、アーモンドを混ぜたものをまぶしています。</p>	<p>けんちん汁はとうふとごぼうや大根、にんじんなどの根この野菜をたくさん使った汁物です。</p>	<p>タンドリーチキンは、インド料理になります。ヨーグルトやカレー粉などに鶏肉を浸して、オーブンで焼きます。</p>	<p>ワカメのヌルヌル成分は、高血圧の予防や、動脈硬化を予防してくれるといわれています。</p>
18	19	20	21	22
<p>ドライカレー<sup>どらいかれー</sup></p> <p>ラビオリ<sup>らびおり</sup> スーフ<sup>すーぷ</sup></p>	<p>じゃがいも<sup>じゃがいも</sup>とコーン<sup>こーん</sup>のサラダ</p> <p>鶏<sup>とり</sup>の大豆<sup>だいず</sup>フルーク<sup>ふろく</sup>焼き</p> <p>コッペパン<sup>こっぺぱん</sup> 野菜スーフ<sup>やさい すーぷ</sup></p> <p>マーシャル<sup>まーしゅる</sup>ピース<sup>ぴーす</sup></p>	<p>ごぼう<sup>ごぼう</sup>サラダ</p> <p>骨ごと<sup>ほねごと</sup>カレー<sup>かれい</sup>のレモン<sup>れもん</sup>煮</p> <p>むぎ<sup>むぎ</sup>ごはん わかめ<sup>わかめ</sup>スーフ<sup>すーぷ</sup></p>	<p>みかん<sup>みかん</sup>ゼリー</p> <p>ミート<sup>みーと</sup>ソース</p> <p>スバゲティ<sup>すばてい</sup></p> <p>こんが<sup>こんが</sup>い<sup>い</sup>きつ<sup>きつ</sup>ね<sup>ね</sup>の和風<sup>わふう</sup>サラダ</p>	<p>わかめ<sup>わかめ</sup>のごま<sup>ごま</sup>酢<sup>す</sup>あえ</p> <p>子持ち<sup>こもち</sup>カラ<sup>から</sup>ト<sup>と</sup>磯<sup>いそ</sup>の香<sup>かほ</sup>フライ</p> <p>だけ<sup>だけ</sup>のこ<sup>こ</sup>ごはん<sup>ごはん</sup> みぞれ<sup>みぞれ</sup>汁</p>
<p>ラビオリはイタリア料理です。ぎょうざのように、皮の中に具をはさんでいるもので、パスタの一種です。</p>	<p>マーシャルピースは、大豆粉とチョコレートをパランスよくミックスしたパンにつけるクリームです。</p>	<p>骨ごとカレーのレモン煮は、骨まで柔らかく食べられるので、カルシウムたっぷりです。</p>	<p>油揚げを使った料理に「きつね」という言葉を使います。今日は、油揚げをちょっとこんがり焼いたものを野菜と和えています。</p>	<p>大根おろしを使った料理に「みぞれ」という言葉を使います。火がおおって、半透明になった姿が「みぞれ」に似ているからです。</p>
25	26	27	28	29
<p>ひじき<sup>ひじき</sup>の炒め<sup>いために</sup>煮</p> <p>鶏<sup>とり</sup>の照り<sup>てりやき</sup>焼き</p> <p>ごはん<sup>ごはん</sup> すまし汁<sup>すましじゅう</sup></p>	<p>ブチマリン<sup>ぶちまりん</sup>サラダ</p> <p>かぼ<sup>かぼ</sup>ちゃ<sup>ちゃ</sup>のポタ<sup>ぽた</sup>ージュ</p> <p>ツナ<sup>つな</sup>トースト</p>	<p>鶏<sup>とり</sup>と野菜<sup>やさい</sup>の甘酢<sup>あます</sup>ため</p> <p>ごはん<sup>ごはん</sup> 汁<sup>じゅう</sup>ビー<sup>びー</sup>フン</p>	<p>シェパード<sup>しゅーぱーど</sup>パイ</p> <p>ほうれん草<sup>ほうれんそう</sup>と卵<sup>たまご</sup>のミルク<sup>みるく</sup>パン</p> <p>スーフ<sup>すーぷ</sup></p>	<p>もやし<sup>もやし</sup>とニラ<sup>にら</sup>のナムル<sup>なむる</sup></p> <p>牛肉<sup>ぎゅうにく</sup>のみそ<sup>みそ</sup>いため</p> <p>むぎ<sup>むぎ</sup>ごはん<sup>ごはん</sup> 五目<sup>ごもく</sup>スーフ<sup>すーぷ</sup></p>
<p>真っ黒で細いひじきには、カルシウムがたくさん含まれています。丈夫な骨をつくってくれます。</p>	<p>ブチマリンは、海藻からつくられています。プチプチとした食感です。</p>	<p>ビーフンは、米を原料とするライスマードルの1種です。中国や台湾などで食べられています。</p>	<p>卵には、ヒヨコが成長するために必要とされる、たくさんの栄養成分が含まれています。「完全栄養食品」と呼ばれています。</p>	<p>みなさんの大好きな肉は、筋肉や血液などを構成する成長期に欠かせないたんぱく質源です。牛肉やレバーには鉄も多く含まれて鉄分予防にもなります。</p>

※ 都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

