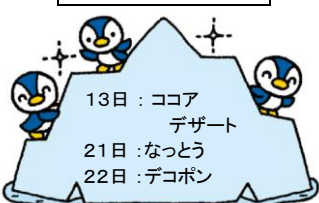

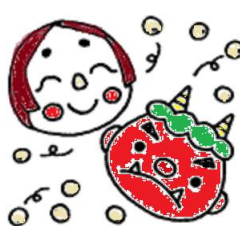
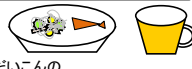











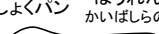






























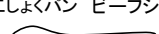





















月	火	水	木	金
<p>ぎょうしゃ はいそう 業者 配送</p>  <p>13日：ココア デザート 21日：なっとう 22日：デコボン</p>	<p>へいせい30ねんど かいづしのしょくいくのテーマ</p> <p>たべよう！あさごはん</p> <p>あさごはんをたべると、たいおんがあがって、さむさにまけないからだをつくれるよ！</p> 		<p>1 せつぶんのこんだて</p>  <p>きりぼしだいこんの いわしのからあげ サラダ</p>  <p>ソフトめん にくみそソース</p> 	
<p>4</p>  <p>ゆかりあえ ちわの カレーあげ</p>   <p>むぎごはん いしかりじる</p>	<p>5</p>  <p>だいこんとツナの にもん あつあげの にくみそかけ</p>   <p>むぎごはん なばなの すましじる</p>	<p>6</p>  <p>ビーンズサラダ ポテトオムレツ (ごまドレッシング)</p>   <p>くろしょくパン ほうれんそうと かいいばらのスープ</p> 	<p>7</p>  <p>キャベツの やきさけの ごまあえ レモンだれ</p>   <p>むぎごはん さつまじる</p>	<p>8</p>  <p>ビビンバ チヂミ</p>   <p>むぎごはん (いたく) わかめスープ</p>
<p>11 けんこきねんび</p> 	<p>12</p>  <p>じゃがいもの とりにくの きんぴら ねぎしおやき</p>   <p>むぎごはん だいこんの みそしる</p>	<p>13</p> <p>ココアデザート</p>  <p>こんさいと フィッシュフライ キャベツのサラダ (タルタルソース)</p>   <p>まるパン かぶの ミルクスープ</p> 	<p>14</p>  <p>おからの いりに やきはんぺん</p>   <p>むぎごはん ちゃんこなべ あじつけのり</p>	<p>15</p>  <p>こんにやくサラダ いかの (あおじそドレッシング) パセリあげ</p>   <p>むぎごはん ポークカレー</p> 
<p>18</p>  <p>さといもの さわらの そぼろに こうみやき</p>   <p>むぎごはん はくさいの みそしる</p>	<p>19 しょくいくのひ</p>  <p>きゅうりの とりにくの しょうがあえ みかんソース</p>   <p>わかめごはん かいづの トマトみそしる</p>	<p>20</p>  <p>ブロッコリーサラダ さつまいも (イタリアンドレッシング) スティック</p>   <p>こめこしょくパン ビーフシチュー</p> 	<p>21</p>  <p>ちくぜんに たまごやき</p>   <p>むぎごはん ふとわかめの なっとう すましじる</p>	<p>22 デコボン</p>  <p>じゃがいもの きびなごの ちゅうかに からあげ</p>   <p>ちゅうかめん みそラーメン</p>
<p>25</p>  <p>とりそぼろどん かぼちゃの てんぷら</p>   <p>むぎごはん あおなの すましじる</p>	<p>26</p>  <p>ほうれんそうの やきししゃも おひたし</p>   <p>むぎごはん どうにゅう みそしる</p>	<p>27</p>  <p>あんじん あげぎょうぎ どうふ</p>   <p>こがたパン やきそば</p>	<p>28</p>  <p>はくさいの さばのみぞれに にびたし</p>   <p>むぎごはん さといもの みそしる</p>	<p>*ぎゅうにゅう</p>  <p>*おうちから せいけつな おはしをもってきましょう。</p>

★ おはしをただしくもとう ★

みなさんは、おはしをただしくもってたべていますか？おはしは、たべるためのたいせつな 도구です。おはしをただしくもって、つかえるようになる、りょうりをじょうずにたべられ、たべかたもうつくしいです。しんきゅうのまえに、おはしのもちかたをみなおしてみましよう。

このような、おはしのつかいかたができるかな？




うえのはしは、えんぴつのようにもつ。



したのはしは、おやゆびからとおし、くすりゆびのよこでささえる。

こんがつの
しんのたべもの

なばな、しゅんぎく
キャベツ、かぶ
こまつな、だいこん
はくさい、ねぎ
ほうれんそう
ブロッコリー
カリフラワー

★
たら、いわし
さわら、さば

★
いちご、いよかん
デコボン、はっさく

きゅうしょくにも
たくさん
きせつのだべものが
つかわれています。
さがしてみましよう♪