

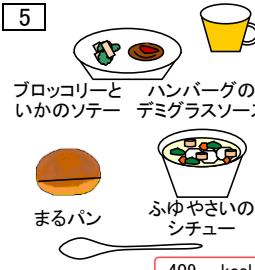
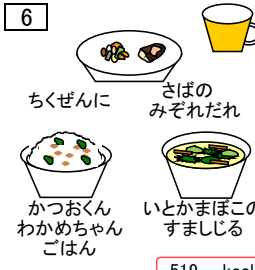





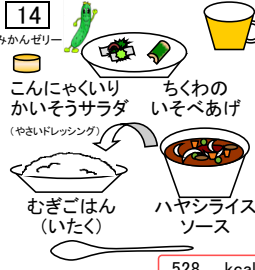




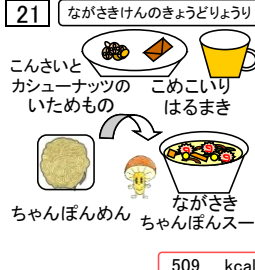



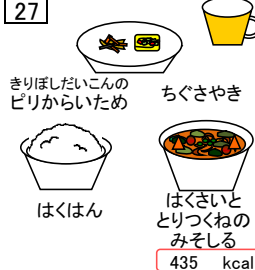

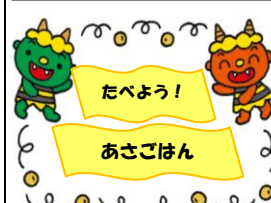


月	火	水	木	金
<p>3 せつぶんこんだて</p>  <p>470 kcal</p>	<p>4</p>  <p>494 kcal</p>	<p>5</p>  <p>409 kcal</p>	<p>6</p>  <p>519 kcal</p>	<p>7</p>  <p>523 kcal</p>
<p>10</p>  <p>560 kcal</p>	<p>11 けんこきねんのひ</p>  <p>411 kcal</p>	<p>12</p>  <p>411 kcal</p>	<p>13</p>  <p>479 kcal</p>	<p>14</p>  <p>528 kcal</p>
<p>17</p>  <p>449 kcal</p>	<p>18</p>  <p>443 kcal</p>	<p>19 しょういくのひ</p>  <p>463 kcal</p>	<p>20</p>  <p>436 kcal</p>	<p>21</p>  <p>509 kcal</p>
<p>24</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> <p>きょうのきゅうしよくのエネルギー kcal</p>	<p>25</p>  <p>442 kcal</p>	<p>26</p>  <p>498 kcal</p>	<p>27</p>  <p>435 kcal</p>	<p>28</p>  <p>521 kcal</p>
	<p>こんげつ『しゅん』のたべもの</p> <p>れんこん、しゅんぎく、だいこん、はくさい、なばな、こまつな かなぶ、ほうれんそう、ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー</p> <p>いわし、ぶり、たら、さわら、わかさぎ、さば</p> <p>いよかん、デコボン、はっさく</p> <p>きゅうしよくにも たくさん きせつたべものが つかわれています。さがしてみしょう♪</p>		<p>れいわがんねんど かいづしよいくてま</p>  <p>たべよう!</p> <p>あさごはん</p>	<p>ぎょうしゃ はいそう 業者 配送</p> <p>7日：ヨーグルト</p> <p>14日：みかんゼリー</p> <p>20日：いよかん</p> <p>25日：いちごゼリー</p>



## おわんをたたくもちましよう!

こどもえんのおともだち、ごはんや しるものが はいっているおわんを、てにもってたべていますか? きちんともってたべると、たべこほしをふせぎ、たべやすくなります。また、みためもうつくしくみえます。たたくもちかたを みにつけ、じょうずにたべましよう。

おやゆびは、おわんの ふちにかける



ほかの4ほんのゆびをそろえ、おわんのそこをのせる

にしみの2し6ちよう(西美濃2市6町)の やさいをたくさんつかっています!

## だいずからつくられるたべもの

2がつ3かのせつぶんのまめまきは、いいだいずがつかわれます。だいずには、いろいろなえいようが ふくまれています。きゅうしよくでは、だいずからつくられるたべものを、たくさんつかっています。いくつしているかな?

- ・もやし・えだまめ・とうふ・こうやどうふ・きなこ・あつあげ・おから
- ・なっとう・みそ・しょうゆ・とうにゅう・ゆば

- かいづしのしよくざい：
  - ・きゅうり・しいたけ・トマト
  - ・5日なばな
  - ・10日べーめん
  - ・19日みかんジャム
- にしみのしよくざい：
  - ・こまつな
  - ・だいこん
  - ・キャベツ
  - ・グリーンねぎ
  - ・ほうれんそう