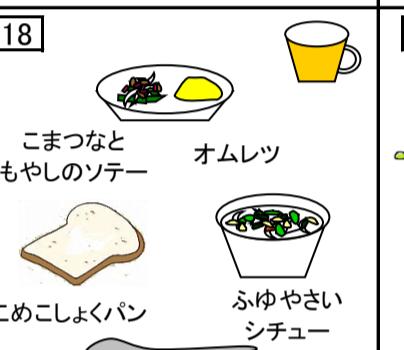
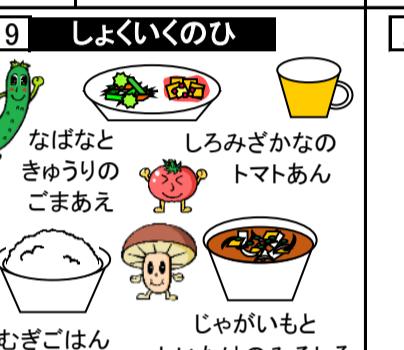
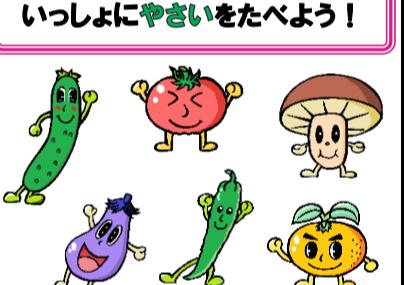


月	火	水	木	金	
2 かいづしそくさいのひ  きゅうりともやしのこんぶあえ むぎごはん 400 kcal	3 せつぶんのこんだて  さんしょくあえ あかしそごはん 428 kcal	4  いわしのかばやきふう みぞれじる 446 kcal	5  じゃがいものトマトに くろしょくパン 408 kcal	6 オリンピックおうえんこんだて  ミートライス むぎごはん 458 kcal	
9  だいこんとツナのもの むぎごはん 508 kcal	10  とりにくのかレーあげ さつまいものみそしる 390 kcal			12  にくじやが むぎごはん 412 kcal	
16  かいそうサラダ むぎごはん 507 kcal	17  だいすこごさかなのあげがらめ ポークカレー 426 kcal	18  きりぼしだいこんのそぼろに とうふとわかめのみそしる 379 kcal	19 しょくいくのひ  こまつなともやしのソテー こめこしょくパン オムレツ ふゆやさいシチュー 436 kcal	20  ブルコギどんのぐ むぎごはん(いたく) 434 kcal	
<b>れいわ7ねんど かいづしそくいくのテーマ いつしょにやさしいをたべよう！</b> 		24  みそに むぎごはん 462 kcal	25  たまごやき はくさいなべ 465 kcal	26  かぼちゃとまめのサラダ(ごまドレッシング) こがたパン あげしゅうまい やきそば 415 kcal	27  ほうれんそうのおひたし むぎごはん けんちんじる さばのみそかけ ちゅうかめん 404 kcal

## おはしをただしくもつと「すてきにへんしん！」

こどもえんのおともだち、まだまださむいひがつづきますね。きゅうしょくでは、ふゆが『しゅん』のたべものをたくさんだします。のこさず食べて、げんきにすごしましょう。

みなさんは、おはしをただしくもつことができていますか？ただしくもってつかえるようになると、りょうりをじょうずにたべることができます。たべかたもうつくしくだいへんしんできます。すこしづれんしゅうしていきましょう。

うえのはしは、えんぴつのようにもつ。

ただ正しいはしの持ち方



したのはしをおやゆびからとおし、くすりゆびのよこでささえる。

おはしをただしくもつとさかなをきれいにたべられる



おはしをただしくもつとおしゃわんがピカピカ！



おはしをただしくもつとすてきなおとなになれそう！

『せつぶん』は、げんかんにヒイラギイワシをかざり、まめまきをすると、わざわいをさけ、ふくをよびこむねがいがこめられています。ちかごろでは、えほうをむいてふとまきずしをたべることがふえてきました。きゅうしょくではせつぶんにちなんだ、いわしをだします。

2月3日 節分



## オリンピックおうえんこんだて

2がつ6日(むいか)からはじまる『ミラノ・コルティナ オリンピック』にちなんで、イタリアりょうりをだします。「パーター・アルフォルノ」のパーターは、イタリアごでじやがいものことです。どんなりょうりができるかたのしみですね。りょうりをしり、オリンピックをおうえんしましょう！！