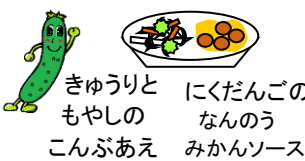





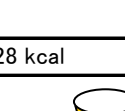
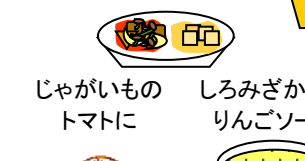


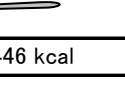







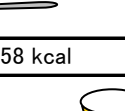







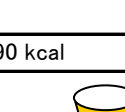




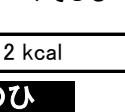



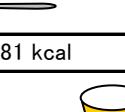






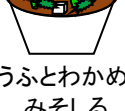








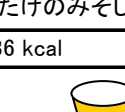




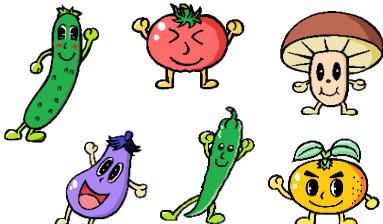



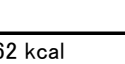



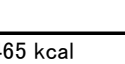



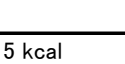
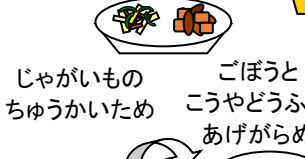


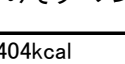


月	火	水	木	金
<b>2</b> <b>かいづしよくざいのひ</b>  きゅうりと もやしの こんぶあえ  むぎごはん  にくだんごの なんのう みかんソース トマトときいもの みそしる	<b>3</b> <b>せつぶんのこんだて</b>  さんしょくあえ  あかしそごはん  いわしの かばやきふう  みぞれじる	<b>4</b>  じゃがいもの トマトに  くろしよくパン  しろみぎかなの りんごソース  コーンスープ	<b>5</b>  ひじきの いために  むぎごはん  みぞれ ハンバーグ  はくさいときこの みそしる	<b>6</b> <b>オリンピックおうえんこんだて</b>  ミートライス  むぎごはん  バター テ・アルフォルノ  ミネストラ
エネルギー 400 kcal	エネルギー 428 kcal	エネルギー 446 kcal	エネルギー 408 kcal	エネルギー 458 kcal
<b>9</b>  だいこんと ツナのにも  むぎごはん  とりにく カレーあげ  さつまいもの みそしる	<b>10</b>  ぶたどん のぐ  むぎごはん  あつあげ ねぎみそたれ  ごもくじる		<b>12</b>  にくじゃが  むぎごはん  さけの あますだれ  だいこんの みそしる	<b>13</b>  ごぼう サラダ  ソフトめん  かぼちゃコロッケ  ミートソース
エネルギー 508 kcal	エネルギー 390 kcal		エネルギー 412 kcal	エネルギー 581 kcal
<b>16</b>  かいそう サラダ  むぎごはん  だいずとごきかなの あげがらめ  ポークカレー	<b>17</b>  きりぼしだいこんの そばろに  むぎごはん  つくねだんご ねぎだれ  とうふとわかめの みそしる	<b>18</b>  こまつなと もやしのソテー  こめこしよくパン  オムレツ  ふゆやさい シチュー	<b>19</b> <b>しよくいくのひ</b>  なばなと きゅうりの ごまあえ  むぎごはん  しろみぎかなの トマトあん  じゃがいもと しいたけのみそしる	<b>20</b>  プルコギどん のぐ  むぎごはん  さつまいも スティック  はるさめスープ
エネルギー 507 kcal	エネルギー 426 kcal	エネルギー 379 kcal	エネルギー 436 kcal	エネルギー 434 kcal
<b>れいわ7ねんど かいづしよくいくのテーマ</b> <b>いっしょにやさいをたべよう!</b> 	<b>24</b>  みそに  むぎごはん  たまごやき  はくさいなべ	<b>25</b>  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	<b>26</b>  ほうれんそうの おひたし  むぎごはん  さばの みそかけ  けんちんじる	<b>27</b>  じゃがいもの ちゅうかいいため  ちゅうかめん  ごぼうと こうどうふの あげがらめ  みそラーメン
	エネルギー 462 kcal	エネルギー 465 kcal	エネルギー 415 kcal	エネルギー 404kcal

## きゅうしょくのおはなし

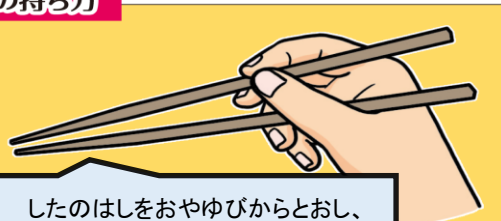
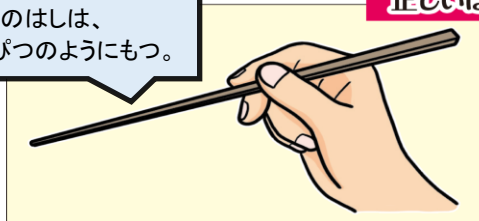
## おはしをたたくもつと「すてきにへんしん！」

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、おはしをたたくもつことができますか？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、たべかたもうつくしくだいへんしんできます。すこしずつれ  
んしゅうしていきましょう。

## 正しいはしの持ち方

うえのはしは、  
えんぴつのようにもつ。



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える。

おはしをたたくもつと  
おちやわんがピカピカ！



おはしをたたくもつと  
さかなをきれいに  
たべられる



おはしをたたくもつと  
すてきなおとなになれそう！

2月3日 節分

『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食べることがふえ  
てきました。きゅうしょくでは  
せつぶんにちなんで、  
いわしをだします。



## 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。「パターテ・アルフォルノ」  
のパターテは、イタリアごでじゃがいものこと  
です。どんなりょうりがでるかたのしみです  
ね。りょうりをしり、オリンピックをおうえんし  
ましょう！！