



こんげつ もくひょう
~今月の目標~
た もの
食べ物と
けん こう
健康について
かんが
考えよう

くさつしやん 草津市産
あおねぎ わさび(あいさいな)
ほうれん草 こまつな あおばなこ 青花粉
みそ

きんぎょ 滋賀県産
こめ 米 こむぎこ 小麦粉の一部(5分の1) 小麦粉 ぎゅうにゅう 牛乳
ぎゅうにく 牛肉 ぶた肉 わかさぎ すじえび
キャベツ だいこん もやし 生しいたけ

☞ = スプーンがつきます

☞ = 放送用指導資料を配布しています

<p>正しいはしの持ち方ができますか?</p> <p>くはしの持ち方 上のはし 親指、ひとさし指、中指の3本の指でしっかりと握ります。えんぴつの持ち方と同じです。 下のはし 親指のつけ根と、薬指でささえます。 上のはしを動かし、はしの先を開いたり閉じたりして、物をはさみます。</p>		<p>でかこんである こん立について</p> <p>↓</p> <p>コンポストに入れられ ません。もとの食かんに 返しましょう。</p>		<p>曜日</p> <p>日付</p> <p>こん立</p> <p>今日のこん立のねらい</p>	<p>金</p> <p>いわしのマリネ いよかん せつぶん ミニキャロット ポトフ</p> <p>【節分献立】 せつぶんこんだて 節分献立を味わおう</p>
<p>4</p> <p>きゅうりとわかめのすのもの</p> <p>むぎいりごはん さつまいものみそ</p>	<p>5</p> <p>フロッコリーとキャベツのごまいため</p> <p>いちご</p> <p>むぎいりごはん</p> <p>だいすときのこのカレーライス</p>	<p>6</p> <p>ほねをとって食べよう</p> <p>こまつなと はくさいのおひだし</p> <p>さんまのしおやき</p> <p>むぎいりごはん さといものそぼろ</p>	<p>7</p> <p>ココアぎゅうにゅうのもと いれよう</p> <p>なのなな あえ</p> <p>すじえびの あおばな かきあげ</p> <p>むぎいりごはん おこし</p>	<p>8</p> <p>フライドチキン</p> <p>キャベツのアーモンドソテー</p> <p>こんぶ</p> <p>アップルパン やさいスープ</p>	
<p>さつまいものひみつを知ろう</p> <p>魚をきれいに食べよう!</p> <p>①ほねにそって頭の方から食べます。</p> <p>②ほねをはずしてはしにおきます。</p> <p>③身はきれいに食べほねなどの残りは、はしによせます。</p>	<p>【食物せんいこん立】 食物せんいについて知ろう</p> <p>12</p> <p>あげぎょうざ</p> <p>はるさめのすのもの</p> <p>むぎいりごはん はつぼうさい</p>	<p>食べる時は姿勢に気をつけよう</p> <p>13</p> <p>さけのしおやき</p> <p>チンゲンさいと はくさいのごまあえ</p> <p>むぎいりごはん あつあげとやさいのもの</p>	<p>【青花こん立・湖魚料理】 青花について知ろう</p> <p>14</p> <p>ふたにくの あますあんかけ</p> <p>きりほしだいこんのもの</p> <p>むぎいりごはん かきたまじる</p>	<p>【かみかみこん立】 よくかむことの大切さを知ろう</p> <p>15</p> <p>ハンバーグのきのこソースかけ</p> <p>ほうれんそうのサラダ</p> <p>かけよう</p> <p>わふうドレッシング</p> <p>あおばなこいりかどうパン</p> <p>こぼろのクリームシュー</p>	
<p>ごはんをしっかりと食べよう</p> <p>18</p> <p>とりにくとやさいのソテー</p> <p>こまつなと やしのあえもの</p> <p>むぎいりごはん かすじる</p>	<p>【食育の日・湖魚料理】 びわ湖の魚を食べよう</p> <p>19</p> <p>わかさぎのなんばんづけ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>むぎいりごはん おでんふう</p>	<p>協力して楽しい給食時間にしよう</p> <p>20</p> <p>あつやきたまご</p> <p>チンゲンさいのじゃこあえ</p> <p>むぎいりごはん すきやき</p>	<p>【全国の料理】 岩手県の料理を味わおう</p> <p>21</p> <p>カレーのからあげ</p> <p>こんぶと だいすのいりに</p> <p>むぎいりごはん ひつつみ</p>	<p>正しいおはしの持ち方をしよう</p> <p>22</p> <p>たこのからあげ</p> <p>アップルパイ</p> <p>しろいんげんまめと やさいのスープ</p>	
<p>25</p> <p>あつあげの でんがく</p> <p>こまつなと はくさいのおひだし</p> <p>むぎいりごはん ぶりだいこん</p>	<p>【世界の料理】 スペインの料理を味わおう</p> <p>26</p> <p>さばのしおやき</p> <p>キャベツと わさびのこんぶあえ</p> <p>きよみ オレンジ</p> <p>むぎいりごはん けんちんじる</p>	<p>27</p> <p>あじフライ</p> <p>ほうれんそうのおひだし</p> <p>むぎいりごはん じゃがいもわかめのみそ</p>	<p>28</p> <p>とりのからあげ ねぎだれかけ</p> <p>りんご</p> <p>かつお ぶりかけ</p> <p>むぎいりごはん マーボーどうふ</p>	<p>外から帰った時・食事の前に</p> <p>手洗い</p> <p>がらから</p>	
<p>☆食育の日☆</p> <p>毎月19日は食育の日です。食育について考えたり取り組んだりする日です。</p>					