

# 2月



## きゅうしょく カレンダー

### こんげつのめあて

### ☆ ぎょうぎよく たべよう ☆

しょっきをもって  
食べていますか？

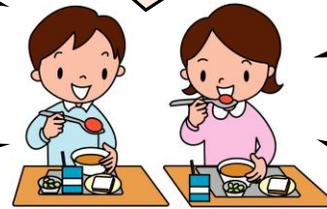
しょくじのあいさつをしていますか？

たっだしいはいぜんが  
できていますか？

たっだしいしせい  
で食べていますか？

すききらいなくなんでも  
食べていますか？

はしはたっだしく  
もっていますか？



<p>2 (月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご にくやさしいため みそしる みかんゼリー</p> <p>《たっだしいてあらい》 さむいひが つづいています。てあらいをかんたんにすませていますか。てにはよごれやばいきんがたっくさんついています。せっけんをつかってしっかつかりあらい、きれいなハンカチで、みずをふきとりましよう。</p>	<p>3 (火)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう こいわしフライ はくさいのいためもの すましじる いりまめ</p> <p>《せつぶんひ》 きょうは「せつぶん」です。せつぶんひには、おにをおいはらうために、いわしのあたまをやいたり、まめをまいたりします。いねんをけんこうにすこせざるように、ねがいこめてたべましよう。</p>	<p>4 (水)</p> <p>こくとうパン ぎゅうにゅう アセロラゼリー キャベツのクリームスパゲティ ほうれんそうとソーセージのソテー</p> <p>《しゅんのたべもの ほうれんそう》 ほうれんそうは、ビタミンやてつ、カルシウムをおおおくんだやさいです。いまがしゅんで、あじがこく、ビタミンC(シー)もなつばのやく3ばいのりょうがふくまれています。</p>	<p>5 (木)</p> <p>むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとこんさいのみそに こまつなのじゃこいため</p> <p>《しゅんのたべもの だいこん》 だいこんは、心ゆにおいしいやさいで、はるのななくさ「すすしろ」のことです。いとしまでもたっくさんつくられています。いまがおいしいやさいです。</p>	<p>6 (金)</p> <p>ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう あげぎょうざ チャプスイ はるか</p> <p>《しゅんのたべもの はるか》 いとしまでは、やさいやくだものがたっくさんつくられています。「はるか」もそのひとつで、いとしままれのみかんです。レモンのようなきれいないろをしています。いとしまのみかんとあじわってたべましよう。</p>
<p>9 (月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう おでん ほうれんそうのごまいため</p> <p>《しょくもつせんい：いも》 いもには、おなかのそうじをしてくれる「しょくもつせんい」がたっくさんふくまれています。きょうは、じゃがいもをつかって「おでん」をつくりました。のこさすたべて、げんきにまいにちをすこましよう。</p>	<p>10 (火)</p> <p>きびごはん ぎゅうにゅう さばのみぞれかけ ぶたじる ぼんかん</p> <p>《さかなのえいよう》 さばなどのあおさかなにふくまれるあぶらは、あたまのはたらきをよくしたり、けつえきをサラサラにしたりするはたらきがあります。ちいさなほねにきをつけて、のこさすたべましよう。</p>	<p>11 (水)</p> <p>けんこくきねんのひ</p>	<p>12 (木)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ガトーショコラ マーボーどうふ チンゲンサイのじゃこいため</p> <p>《こさかなのえいよう》 「チンゲンサイのじゃこいため」には、しらすほしはいっています。しらすほしのような「こさかな」には、ほねやはをじょうぶにするカルシウムがいっぱいふくまれています。</p>	<p>13 (金)</p> <p>こんさいカレー ぎゅうにゅう フルーツもりあわせ</p> <p>《かみごたえのあるたべもの：こんさい》 きょうのカレーには、いまがしゅんのこんさいがたっぷりはいっています。どれもかみごたえのあるたべものです。よくかむと、からだによいだけでなく、たべものあじもよくわかるようになります。しゅんのこんさいを、よくかんであじわいましよう。</p>
<p>16 (月)</p> <p>ビビンバ ぎゅうにゅう にくだんごスープ</p> <p>《かんこくりょうり》 ビビンバは、かんこくのりょうりです。かんこくのしょくじでは、「スジョ」というはしとスプーンをつかいます。ビビンバは、たっくさんのやさいやにくをつかったまぜごはんです。ごはんにかけてまぜながらたべましよう。</p>	<p>17 (火)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに たづくり みそしる</p> <p>《きゅうしょうがつ》 きょうは「きゅうしょうがつ」です。「ちくぜんに」は、ふくおかけんのきょうどりょうりです。おいわいのときなどにたべられるりょうりです。おせちりょうりのひとつ「たづくり」は、おこめがたっくさんとれるようにというねがいこめられています。</p>	<p>18 (水)</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう きんときまめのシチュー アーモンドソテー プリンタルト</p> <p>《ストレスのよほうによいたべもの》 ストレスをよほうするには、ビタミンB(ビー)というえいようをたっくさんとればよいといわれています。きょうのきゅうしょくの、アーモンドには、ビタミンビーがたっくさんはいっています。しっかつかりたべて、ストレスをよほうましよう。</p>	<p>19 (木)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう とりてんのかぼすだれかけ せんキャベツ だごじる</p> <p>《かんきつるい：かぼす》 かんきつるいには、みかんやぼんかん、かぼすなど、たっくさんのしゅるいがあります。おいしいだけでなく、かおりがよいので、いろいろなりょうりにもつかわれています。きょうは「とりてん」に、「かぼすだれ」をかけています。あじわって、たべましよう。</p>	<p>20 (金)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう すきやき こまつなのいためもの いよかんゼリー</p> <p>《しゅんのたべもの いよかん》 いよかんは、かんきつるいのひとつで、いまがおいしいくだものです。やわらかく、かおりがよいのとくちょうです。</p>
<p>23 (月)</p> <p>てんのうたんじょうび</p>	<p>24 (火)</p> <p>コーンライス ぎゅうにゅう サーモンフライ せんきゃべつ ラビオリスープ いちごゼリー</p> <p>《しよくじのマナー》 「しよくじのマナー」ということばをきいたことはありますか？しよくじのマナーは、いっしょにしよくじをするひとが、たのしくすこすためのやくそくです。「たっだしいしせいであべる」「すききらいをしないうたべる」など、みんなが、しよくじをたのしむためにはどうしたらよいのかをかながえてたべましよう。</p>	<p>25 (水)</p> <p>ミルクパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ なのはなのいためもの ヨーグルト</p> <p>《てつ：だいで》 きょうのポークビーンズは、たっくさんのだいでをつかってつくっています。だいでには、てつがおおおくふくまれているので、けつえきをつくるざいりょうになります。のこさすたべてげんきなからだをつくりましよう。</p>	<p>26 (木)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに くきわかめのきんぴら さつまポテト</p> <p>《カルシウム：くきわかめ》 わたしたちのほねやはをつくるもとになる「カルシウム」は、かいそうにもおおくふくまれています。きょうは、かいそうの「くきわかめ」をつかって、きんぴらにしました。しっかつかりたべてつよいほねやはをつくりましよう。</p>	<p>27 (金)</p> <p>むぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいがくいも</p> <p>《しせいよくたべよう》 たっだしいしせいできゅうしょくをたべてますか。たっだしいしせいであべると、みだめがつくしいだけでなく、たべやすさにもちがいができます。しせいをたっだしくしてたべるようにましよう。</p>