

# 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  
たべていますか？

ただしいはいぜんが  
できていますか？

すききらいなくなんでも  
たべていますか？

しょくじのあいさつをしていますか？

ただしいしせいで  
たべていますか？

はしはただしく  
もっていますか？

さむいですが…  
せっけんでしっかり  
てあらいしましょう！

2 (月)	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	3 (火)	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	4 (水)	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	5 (木)	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	6 (金)	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
	《 <b>ただしいてあらい</b> 》 さむいひが つづいていきます。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 ばいじんが たくさん ついていきます。せっけん をつかって しっかりあらい、きれいなハンカ チで、みずを ふきとりましょう。		《 <b>せつぶん</b> のひ》 きょうは「せつぶん」です。せつぶんのは ひは、おにを おいはらうために、いわしのあた まをやいたり、まめをまいったりします。いち ねんを けんこうに すごせるように、ねがいを こめて たべましょう。		《 <b>しゅんのたべもの ほうれんそう</b> 》 ほうれんそうは、ビタミンやてつ、カルシウ ムをおおくふくんだ 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。		《 <b>しゅんのたべもの だいこん</b> 》 だいこんは、ふゆにのいしやさいで、はる のななくさ「すずしろ」のことです。いと までも たくさん つくられています。いまが のいしやさいです。		《 <b>しゅんのたべもの はるか</b> 》 いとしまでは、やさいやくだものが たくさん 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 のみかんを あじわって たべましょう。
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう おでん ほうれんそうのごまいため	10 (火)	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	11 (水)	けんこくきねんのひ 建国記念日	12 (木)	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	13 (金)	こんさいカレー ぎゅうにゅう フルーツもりあわせ
	《 <b>しょくもつせんい：いも</b> 》 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。のこさずたべ て、げんきにまいにちを すごしましょう。		《 <b>さかなのえいよう</b> 》 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、のこさずた べましょう。				《 <b>こざかなのえいよう</b> 》 「チンゲンサイのじゃこいため」には、しら すほしが はいっています。しらすほしのような 「こざかな」には、ほねやはを しょうぶに するカルシウムがいっぱい ふくまれていま す。		《 <b>かみごたえのあるたべもの：こんさい</b> 》 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 ましょう。
16 (月)	ビビンバ ぎゅうにゅう にくだんごスープ	17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに たづくり みそしる	18 (水)	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 プリントルト	19 (木)	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	20 (金)	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
	《 <b>かんこくりょうり</b> 》 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 まぜながらたべしま う。		《 <b>きゅうしょうがつ</b> 》 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、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 たくさんとれるように とい う ねがいが こめられています。		《 <b>ストレスをよほうによいたべもの</b> 》 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 たくさんはいっ ています。しっかりたべて、ストレスをよほ うしましょう。		《 <b>かんきつるい：かぼす</b> 》 かんきつるいには、みかんやぼんかん、かぼすな ど、 たくさんしゅるいがあります。おいしいだ けではなく、かおりがよいため、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、 たべましょう。		《 <b>しゅんのたべもの いよかん</b> 》 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 りがよいのが とくちょうです。
23 (月)	てんのうたんじょうび 天皇誕生日	24 (火)	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	25 (水)	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	26 (木)	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	27 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいがくいも
			《 <b>しょくじのマナー</b> 》 「しょくじのマナー」という ことばを きいたこと は ありますか？ しょくじのマナーは、いっしょに しょくじをする ひとが、たのしく すごすための や くそくです。「ただしいしせいで たべる」「すき きらいをしない たべる」など、みんなが、しょ くじを たのしむためには どうしたらよいのかを かん がえてたべましょう。		《 <b>てつ：だいた</b> 》 きょうのポークビーンズは、 たくさんのだい すをつかって つくっています。だいたには、 てつが おおくふくまれている、けつえきをつ くる ざいりょうになります。のこさずたべて げんきな からだをつくりましょう。		《 <b>カルシウム：くきわかめ</b> 》 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。 しっかりたべて つよい ほねやはを つくりま しょう。		《 <b>しせいよくたべよう</b> 》 ただしいしせいできゅうしょくをたべてます か。ただしいしせいでたべると、みだめがう つくしいだけでなく、たべやすさにも ちが いがでます。しせいをただしくしてたべ るようにしましょう