07.2.1

2がつのこんだてカレンダー

2007 西陵小

今月(こんげつ)のめあて よくかんで たべよう！

よ～くかむと → こんないいことが ありますヨ！

- ガンをよぼうする
- げんきがでる はをくいしばる ちからがないと げんきがでません。
- あたまの はたらきを よくする
- おいしさが わかる ぴみょうなあじが わかるよ
- おなかの ちょうしが よくなる
- あごが はったつして はならびがよくなる

もくきん

1 ごまドレサラダ / アップルパン / シーフードのクリームに

アップルパンは、にんきがあります。りんごのさとうにをいれてあるので あまくておいしいからです。

2 ふくまめ(いんかけ豆) / いわしのうめに / ごはん / マーボだいこん

あすは節分(せつぶん)です。そこでだいずとピーナツをりんかけまめにしてみました。かりかりあまくておいしいです。

6ねんのわだともりさんがそだてたさくらじまだいこんがはいっています。

5 さかなのフライ / キャベツ / とんかつソース / まるパン / はさみましょう♪ / カルフィッシュバーガー / コーンポタージュスープ

クリームコーンとつぶつぶコーンがつかってあります。

6 ひじき入しゅうまい / ひとつずつです / ポークしゅうまい / ごはん / かける / ちゅうかどんぶり

ぐがたっぷりです。にく、たまご、えびやさいがいろいろ、ソースあじにしあげました

7 たまごやき / かにかま / ウィンナー / マヨネーズ / 1まきずし / のり / ぐたっぷり / すしめし / とんじる

1まきをつくるときは、ピカピカのそれからおぼんからはみでないようきをつけてつくりましょう。

8 ヘルシーコロッケ / 食パン / マーシャルフェア / みそラーメン

ヘルシーコロッケは、とうふとおからをつかってつくってあるコロッケです。

9 くだもの(?) / こざかなのふりかけ / むぎごはん / おでん

きょうは、ダンスはっぴょうかいですね。2の4、4の1、6の2、6の4のみなさん、ファイト♪ がんばってください。

12 振替休日(ふりかえきゅうじつ)

きれいな手でたべよう

13 くきワカメのいためもの / おやこどんぶり / ごはん / かける

くきワカメは、てつぶん、カルシウムなどのミネラルとせんいいっぱいたくさんふくまれている、すごいたべものです。

14 きびなごのナッツがらめ / おたのしみデザート(?) / むぎごはん / ちゅうかスープ

きびなごは、まるごとたべましょう。ごま、アーモンド、ピーナツがからめてあってかみかみにはぴったりです。

15 デコポンサラダ / 食パン / レーズンクリーム / まめとウィンナーのトマトに

サラダのデコポンは、みかんのなかまのひとつです。大きいぽんかんみたいなかたちのみかんです。

16 いちご2こずつ / やきぶたチャーハン / だんごじる

しらたまだんごがはいっています。しらたまは、もち米をこなにしてからつくられるだんごです。

19 ブロッコリーとカリフラワー / ウィンナーとフラワーのクリームソテー / くろざとうパン / もち入おあげ / きつねかうどん

ただのきつねうどんではありません。なんと、おあげのなかにおもちがはいっているんですよ。

20 ちくわのいそべあげ / たんかん / わかめごはん / だいずのごもくに

たんかんは、みかんのなかまです。じょうずにかわをむいていただきましょう。あまくておいしいです。

21 わかめサラダ / チキンカレー / むぎごはん / かける

とくせいカレーです。ルウからじっくりつくりあげました。おあじはいかが

22 ミニぜんざい / 食パン / いももち1こずつ / はっぽうさい

ミニぜんざいは、パンにつけてたべてもおいしいですよ。

23 さわらのみそれに / きびごはん / もずくのかきたまじる

みそれに…だいこんおろしをいれたたれをかけたものです。白いだいこんおろしが、まるでさむいきせつにふるみぞれのようだからです。

26 カリカリじゃこサラダ / かりかりじゃこもふりかけましょう。 / むらさきいもペーストをパンにぬってツイストパンにしてもおいしいです。 / ナポリタンスパゲティ

はつとうじょうのパンです。むらさきいものペーストをパンにぬってツイストパンにしてもおいしいです。

27 ほうれんそうのごまあえ / あじつきのり / ごはん / とんじゃが

にくじゃがは、ぎゅうにくをつかってつくりますが、今日は、ぶたにくをつかいました。だからとんじゃがです。

28 トリアソース / んびドリア / かける / サフランライス / ラビオリスープ

ラビオリは、いうならばイタリアのぎょうざです。パスタきじのなかににくやさいのぐがはいっています。

寒くなってきても しっかり手を洗おう！

- トイレのあと
- 食事(しょくじ)のまえ

※石けん(せっけん)をつかって！