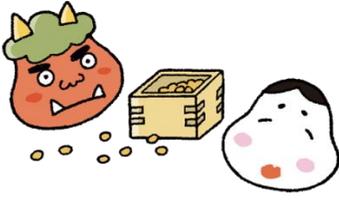


A 2月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。
☆「直送品」がある日は色がついています。

月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>せつぶんメニュー もやしナムル ソース いわしのフライ ごはん ふゆやさいのみそしる</p> <p>今日は節分メニューです。ひと口メモや動画を見てください。 いわしのフライは ほねにちゅうい!</p>	<p>4</p> <p>ぎゅうにくとキャベツのカーンソー にくだんごのてりやき(4こくらい) りんごジャム コッペパン はるさめスープ はるさめスープに入っている辛いいたけは、干すことによって骨を強くすることを助けてくれるビタミンDが増えます。 にくだんごのてりやきの「4こくらい」はめやすです。</p>	<p>5</p> <p>ドレッシング ささみとほうれんそうのサラダ たちうおのかぼすしょうゆかけ なめし にくじゃが たちうおのかぼすしょうゆかけは ほねにちゅうい!</p>	<p>6</p> <p>ジャーマンポテト レーズンクリーム コッペパン おさかなナゲット(2こ) チンゲンサイのスープ 今日のジャーマンポテトは、家庭科の教科書にのっている材料と同じです。こんだて表でも確認してみてくださいね。</p>	<p>7</p> <p>プチプチサラダ ハートハンバーグ ごめこチキンカレーライス ごはん ふゆやさい たつぷりごめこチキンカレーシチュー 今日のカレーは、新メニューです。ふゆにおいしくなる里いも・大根・白菜・白ねぎなどがたくさん入っています。</p>
<p>10</p> <p>きんぴらごぼう いわしのかばやき ごはん あつあげとだいこんのみそしる いわしのかばやきは ほねにちゅうい!</p>		<p>12</p> <p>とりにくのスタミナいため ちくわのいそべあげ ごはん かすじる ちくわのいそべあげの「いそべ」という言葉は、のりなどの海そうを使った料理に使います。今日は、アオサという海そうを混ぜた衣をつけて、ちくわをあげています。</p>	<p>13</p> <p>ハートいっぱいフルーツミックス やさしいりオムレツ ミルクツイスト ぽかぽかつくねスープに 「ぽかぽかつくねスープに」は、つくね団子と冬野菜をにこんでいます。ゆず果汁と、ちよっぴりのゆずこしょうが入った、ぽかぽかと体の温まるメニューです。</p>	<p>14</p> <p>チョコプリン(ちよくそう) もやしとにらのいためもの ハートコロケ ごはん たんたんビーフン チョコプリンの空き容器は重ねて、食べ残しと一緒よにビニールぶくろに入れて返してください。</p>
<p>17</p> <p>れんこんのごまサラダ ぼうぎょうざ ごはん きりこんぶのすましじる きりこんぶは、こんぶを細く切ったこんぶです。こんぶからは、おいしい「うまみ」がたくさん出ます。</p>	<p>18</p> <p>スラッピジョー シルバーのステーキソースかけ クロワッサン ジュリエヌスープ シルバーのステーキソースかけは ほねにちゅうい!</p>	<p>19</p> <p>はくさいのおひたし たまごやき ごはん マーボーあつあげ マーボー厚あげに入っている厚あげは、豆ふを油であげたもので、大豆からできる食べ物のひとつです。</p>	<p>20</p> <p>だいこんサラダ ユーリンチー レーズンパン かぶのあつたかスープ かぶは、冬においしい野菜です。丸く白い形のものだけでなく、細長い形や赤色のものなど、たくさん種類があります。</p>	<p>21</p> <p>ツナとブロッコリーのサラダ チヂミ ごはん タッカルビ ブロッコリーは、花のつぼみの部分を食べる野菜です。そのまま成長すると、黄色のきれいな花をさかせます。</p>
	<p>25</p> <p>コールスローサラダ しろみざかなフライ ごめことうにゅうパン しろいんげんまめのポタージュ しろみざかなフライは ほねにちゅうい!</p>	<p>26</p> <p>ひじきのいために ひとくちいかてんぶら(2こくらい) ごはん ちゃんこに ひとくちいかてんぶらはかみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。 ひとくちいかてんぶらの「2こくらい」はめやすです。</p>	<p>27</p> <p>ミニやきそば いちごジャム にらまんじゅう ロールパン2こ とうふいりごまとうにゅうスープ とうふと豆乳は大豆から作られます。豆乳を加熱して「にがり」を加えると、豆ふになります。</p>	<p>28</p> <p>ぶたにくのしょうがいため あじのフライ ごはん わかめのみそしる あじのフライは ほねにちゅうい!</p>

こんだてカレンダーの
みかた
動画はこちら!

はしマークの日は、
はしを使いましょう。

スプーンマークの日に、
スプーンを配りましょう。

まいにちも
はしは毎日持ってきましょう

※カレンダーに書いている「〇こくらい」は低学年の目安です。重さで量って入れているので、学年や大きさによって数が変わることがあります。

転載元: 家庭とつながる! 新食育ブック ①子どもの食と健康、②食事マナーと環境 少年写真新聞社刊

しょうがっこうぜんまかてい
小学校(前期課程)