

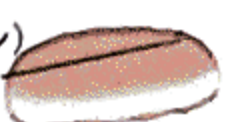
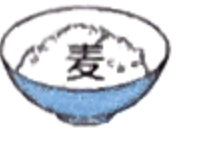
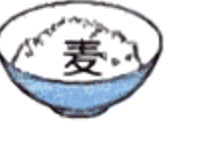


5月 こんだてひょう

教室用

今月の目標： 食生活をふりかえってみよう



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
  ちくわの磯辺揚げ ごま和え 真たくさん汁 奈良のはちみつ大豆	  鶏の照り焼き 善じゃがいもの煮物 碧竹汁 かしわもち	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
  豚肉のみぞれ煮 大豆の甘から揚げ ちゃんこ汁	  かやくうどん 根菜ピリッと炒め アセロラゼリー	  コロッケ ひじきの炒め煮 さつま汁	  ホットドッグ(背割りパン) あらびきウィンナー 善色サラダ 野菜スープ スライスチーズ	  つくね キャベツと厚揚げのみそ炒め かきたま汁
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
  いわしの梅煮 きんぴらごぼう 豆乳汁	  回鍋肉 大根サラダ 中華スープ	  とんかつ ごもく豆 鶏だんご汁	  ソーセージステーキ シャキシャキサラダ ニョッキのスープ ミルメーク	食育の日   麻婆厚揚げ ごまマヨ和え そうめん汁
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
  からあげ 切干大根の煮物 のっぺい汁	  さばの塩焼き 大和まな昆布炒め 飛鳥汁	  フーチャンブル ラフテー もずくスープ シークワーサーゼリー	  揚げパン 枝豆とコーンのソテー ポトフ	  なすみそ炒め きらずのたいたん ひつつみ汁 ふりかけ(大豆)
29日(月)	30日(火)	31日(水)	＜今月のカミカミメニュー＞ ☆8日 大豆の甘辛揚げ ☆18日 シャキシャキサラダ	
  プルコギ 切干大根のナムル トック	  春巻き 鶏肉とチンゲン菜の オイスターソース炒め 春雨スープ	  カレーライス ツナサラダ ヨーグルト		

旬のたべもの



アスパラガス



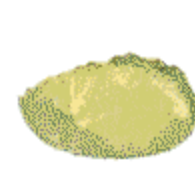
えんどう豆



たけのこ



あじ



キャベツ



かつお

食生活をふりかえってみるってどんなことかな？たとえば・・・

- ①朝・昼・夜、1日に3食のごはんを食べているかな？
- ②野菜や、果物、肉、魚、穀物(米・パン・めんなど)など、いろいろな食べ物を食べているかな？
- ③油やさとう、塩のとりすぎには気をつけているかな？
- ④水分もしっかりとっているかな？

