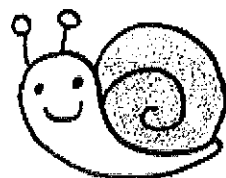
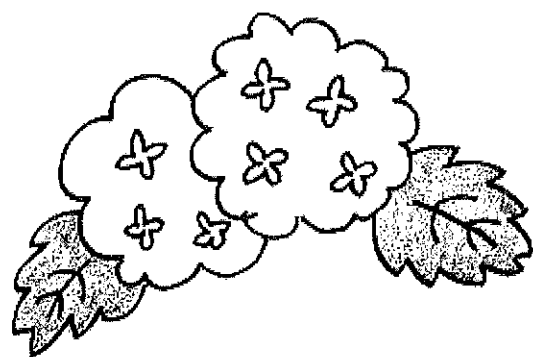
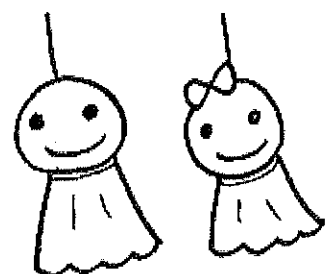


がつ
6月きゅうしょくカレンダー

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

た もの し
食べ物について知ろう

シリーズ えいよう
栄養ってなあに? ~たんぱく質~

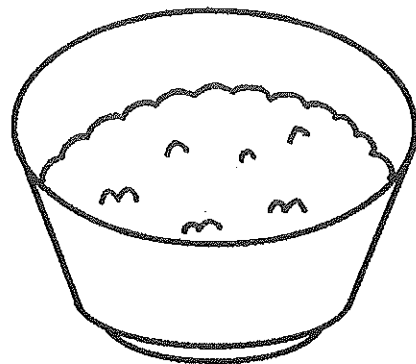
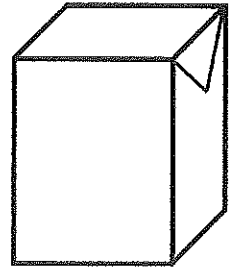


か
8日は, 和(なごみ) 献立... 和食推進の日

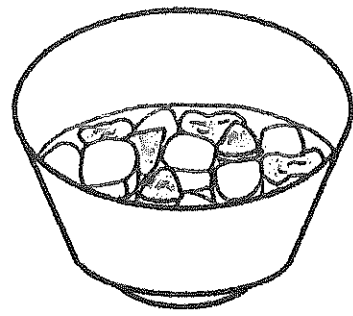


5月 30日 (月)

ほうれん草ともやしのぎゅうにゆう
ごまに



むぎごはん



わふうカレーどうふ

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力	みどり 緑	からだ ちようし どとの 調子を 整える
ぎゅうにゆう 	むぎごはん 	たまねぎ 	しょうが 	さとう 	ほうれん草
ぶたにく 	とうふ 	サラダあぶら 	かたくりこ 	しょうが 	もやし
	すりごま 				

しょくじ えいせい
食事の衛生に
☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
気をつけよう

食事の前は手をあらいましょう

手には、見えないよごれがついています。

給食の前には、とくにいていねいに手をあらいましょう。

よごれがのこりやすいところは、あらいのこしがないようにしましょう。

よごれがのこりやすいところ

ゆび あいだ
指の間

↓

ゆび ゆび ころ
指と指を交ささせて
あらいましょう。

てくび
手首

↓

てくび
手首をくるくる
あらいましょう。

て ゆびさき
手のしわ・指先

↓

て ゆびさき
手のひらを指先で
あらいましょう。

「ほうれん草ともやしのごま煮」は、もやしのシャキシャキとした
食感を味わって食べましょう。

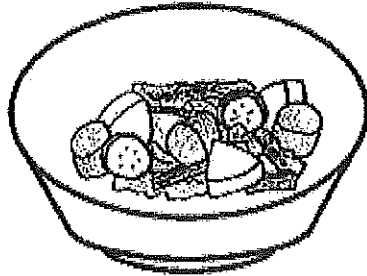


5月 31日 (火)

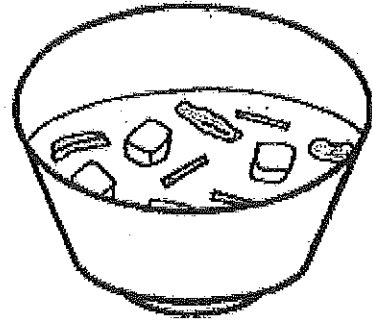
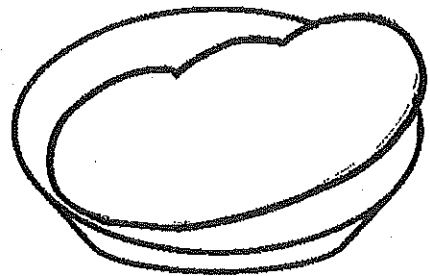
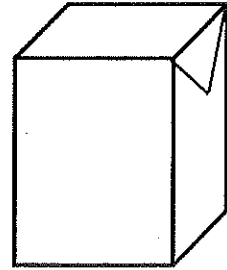


きゅうり

ソーセージとやさいの
いためナムル



ぎゅうにゅう



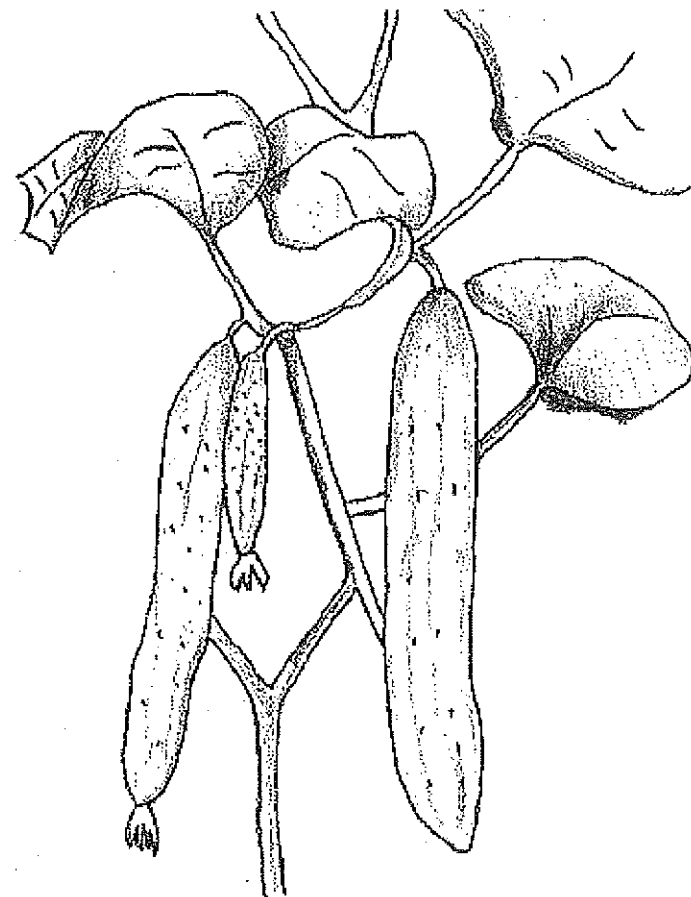
あじつけコッペパン  とうふとあおなのスープ

○ウリ科の野菜です。

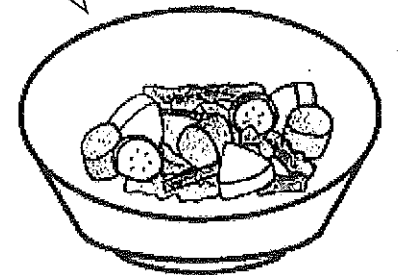
○水分が多く、体温を下げるはたらきがあります。

○体の調子を整える緑の食べ物です。


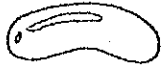









○サラダやスープ、いためものなどいろいろな料理に合います。



今日の「ソーセージと野菜のいためナムル」に使っています。




食べ物の三つのはたらき

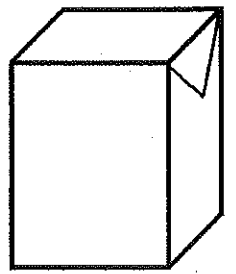
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
					
ぎゅうにゅう	チキンフランクフルト	あじつけコッペパン	じゃがいも	にんじん	キャベツ
			サラダあぶら		
とうふ	ひまわりゆ	すりごま	さとう	きゅうり	こまつな

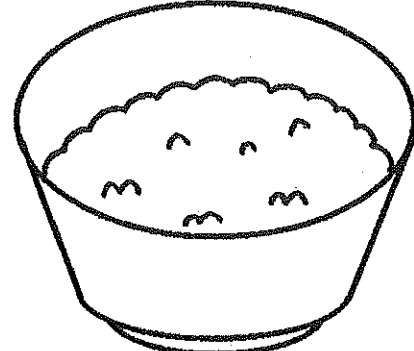
6月 1日 (水)

きりぼしだいこんの
につけ

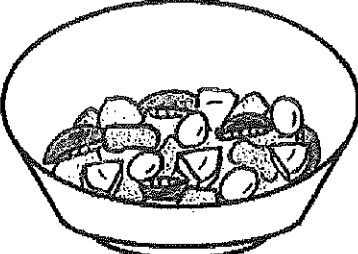


ぎゅうにゅう

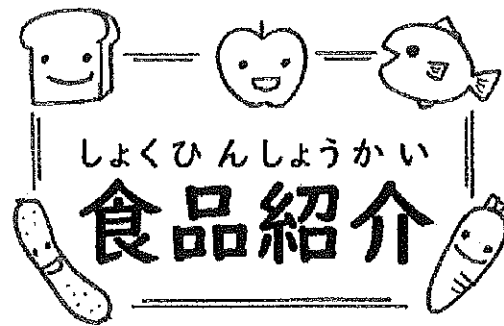




ごはん



にくみそいため



はっ ちよう 八丁みそ



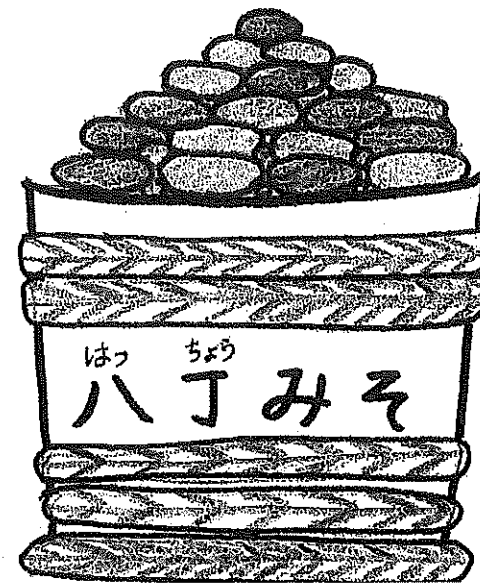
あい ち けん おかざき し やく ねんまえ
愛知県岡崎市で、約400年前から

つく
作られているみそです。



とく たく どの「うま味」と「しぶ味」が

とく ちようで、いろ 色はこい茶色です。



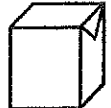















たるの上^{うえ}にたくさん

いし 石をつみ、おも 重しをして、

こくのあるみそに

しあ 仕上げます。

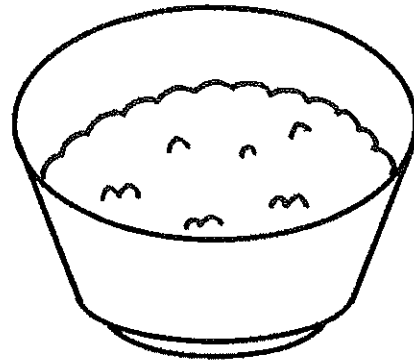
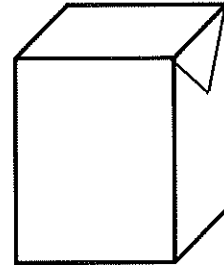
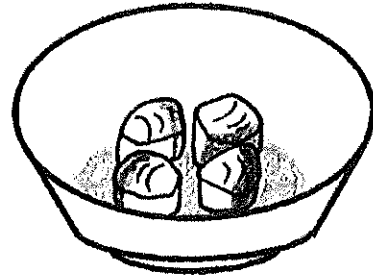
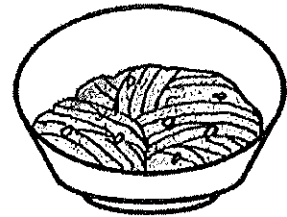


た べ 物 の み っ ぽ の 三 つ の は た ら き							
あか	からだ	き	なつ ちから	みどり	からだ	ちようし	どこの
赤	体をつくる	黄	熱や力のもとになる	緑	体の調子を整える		
 ぎゅうにゅう	 ぶたにく	 ごはん	 サラダあぶら	 ほうれんそう	 だいこんば		
 だいち	 あぶらあげ			 にんにく	 しょうが		
 はっちようみそ	 あかみそ	 さとう	 さんおんとう	 きりぼしだいこん	 しいたけ		

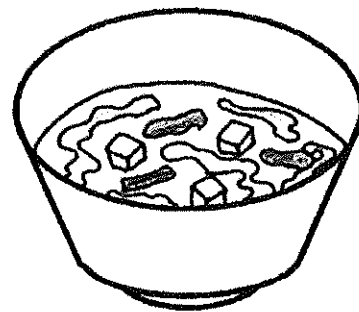
きよう にく つか
今日の「肉みそいため」に使っています。

6月 2日 (木)

だいこんばの なまぶしのしょうがに ぎゅうにゅう
ごまいため



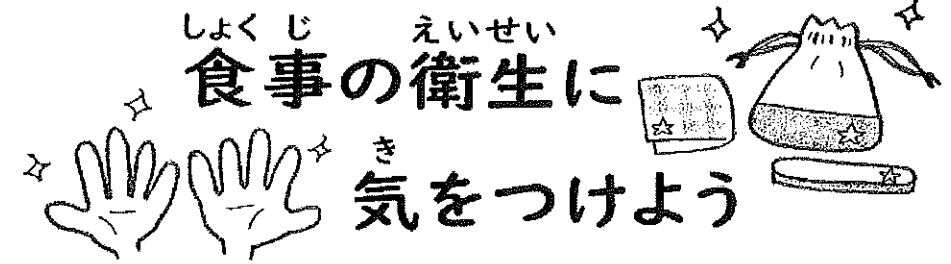
おぎごはん



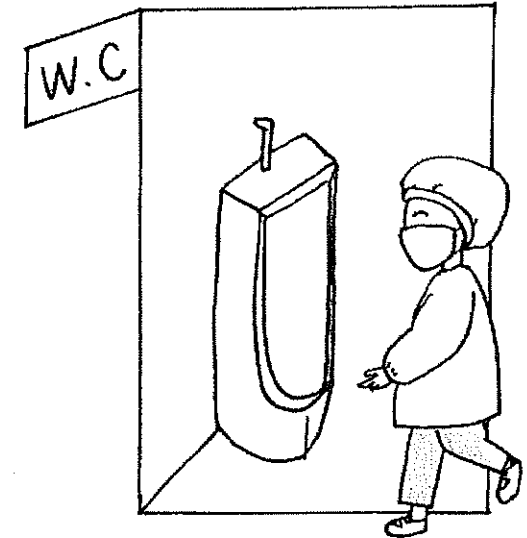
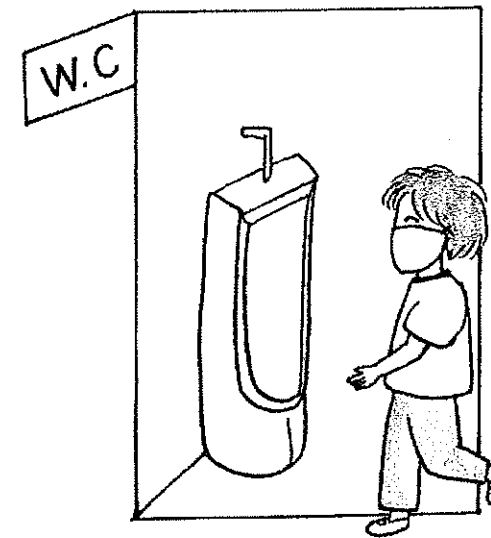
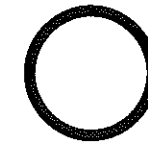
かきたまじる

食べ物の三つのはたらき

あか赤	からだをつくる	き黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり緑	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	たまご	おぎごはん	サラダあぶら	だいこんば	ほうれんそう
なまぶし	はなかつお	ざとう	かたくりこ	しょうが	
とうふ	すりごま				



トイレをすませてから エプロンを着ましょう

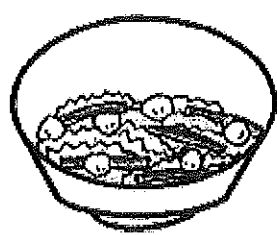


エプロンを清けつにしておくために、トイレを先にすませてから、エプロンを着ましょう。

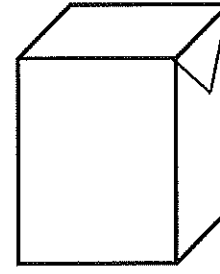
「なまぶしのしょうが煮」は、なまぶしのうま味がつまっています、ごはんによく合います。

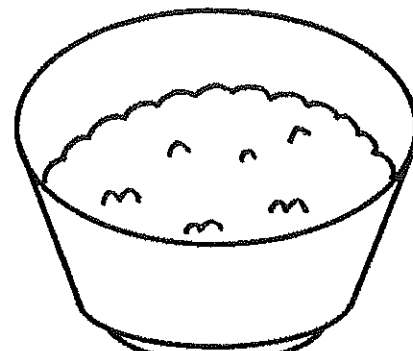
6月 3日 (金)

やさいのソテー

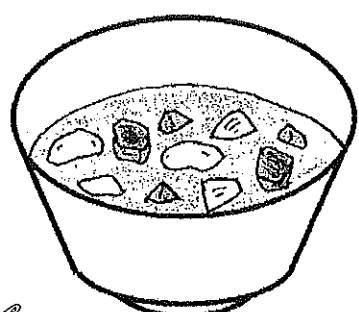


ぎゅうにゅう





ごはん



ブラウンシチュー

ぼくもわたしも名コック めい

やさい 野菜のソテー

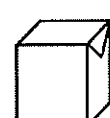









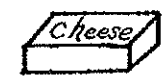




ざいりょう にんぶん 〇材料 (4人分)

- ・にんじん・・・20 g (中 グラム $\frac{1}{4}$ 本) ・塩・・・ひとつまみ
- ・キャベツ・・・200 g (4まい) グラム ・こしょう・・・少々 しょうしょう
- ・コーン・・・40 g グラム ・うす口しょうゆ・・・小さじ1 くち こ
- ・サラダ油・・・少々 あぶら しょうしょう



たべもの みっ 食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ をつくる	き 黄	ねつ <small>ちから</small> 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ <small>ちようし</small> の調子を整える
 ぎゅうにゅう	 ごはん	 じゃがいも	 たまねぎ	 にんじん	
 ぶたにく	 サラダあぶら	 キャベツ	 コーン		
 チーズ	 バター	 こおぎこ			

つく かた 〇作り方

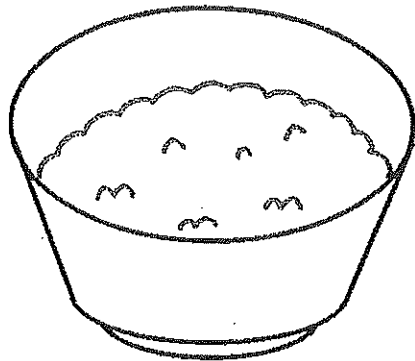
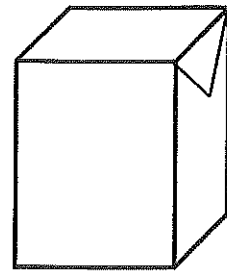
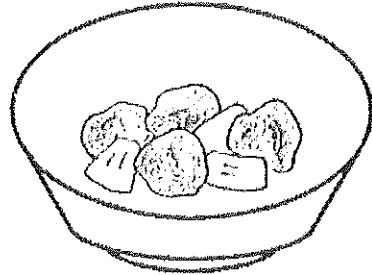
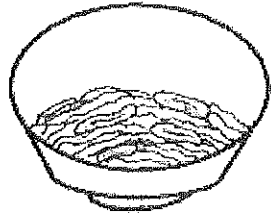
1. コーンは流水で水あらいする。
2. キャベツ・にんじんはせん切りにする。
3. にんじん・コーン・キャベツをそれぞれむす。
4. フライパンを熱し、油を入れてなじませ、にんじん・キャベツ・コーンの順にくわえていため、塩・こしょう・しょうゆで調味して仕上げる。

6月 6日 (月)

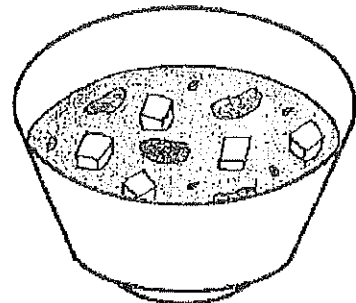


にく や けい肉のてり焼き

こまつなと けいにくのてりやき きゅうにゆう
きりぼしだいこんの にびたし



むぎごはん



あかだし

しょうゆやみりん^{あじ}で味つけしたとり肉と^{にく}
たまねぎをスチームコンベクションオーブンで
や 焼きました。

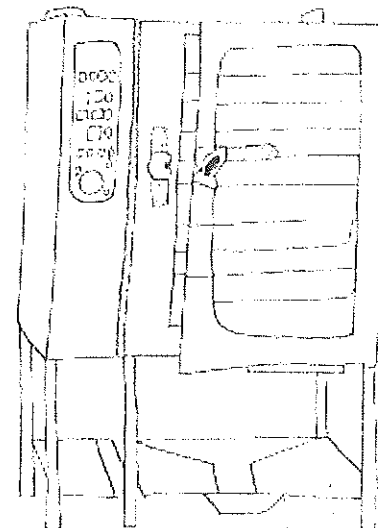


スチームコンベクションオーブンで、おしながら
ねっふう^やで焼くことによって、とり肉はふっくらと^{にく}
やわらかく、たまねぎはあまくなります。



た べ 物 の み っ っ の は た ら き

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし ととの 体の調子を整える
きゅうにゆう	とりにく	むぎごはん	さとう	たまねぎ	きりぼしだいこん
とうふ	わかめ	かたくりこ	さんおんどう	にんじん	こまつな
しんしゅうみそ	はっちょうみそ			ほそねぎ	



あじ た 味わって食べてね。

や 焼きとりのような味つけて、^{あじ}
ごはんによく合います。^あ



6月 7日 (火)

ひじきのソテー

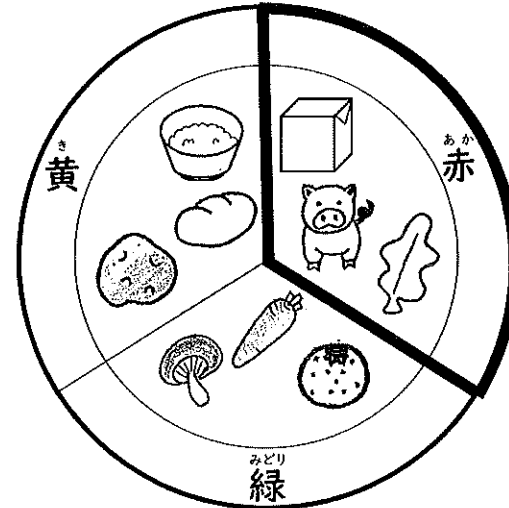
ぎゅうにゅう

ミルクコッペパン

チキンカレーシチュー

がつ きゅうしよくもくひょう
6月の給食目標

た もの し
食べ物について知ろう



あか た もの 赤の食べ物

からだ
体をつくる

はたらきがあります。

にく 肉

さかな 魚

たまご

た もの みつ 食べ物の三つのはたらき					
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし との 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	ミルクコッペパン	じゃがいも	たまねぎ	さんどまめ
チーズ	とりにく	ヨーグルト	じゃがいも	にんじん	さとう
だっしふんにゅう	とりにく	ひじき	じゃがいも	しょうが	コーン
		バター	じゃがいも		

まめ まめせいひん
豆・豆製品

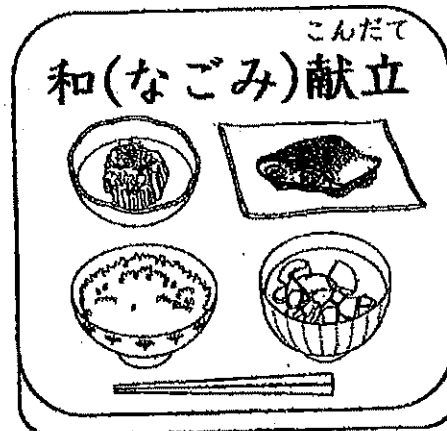
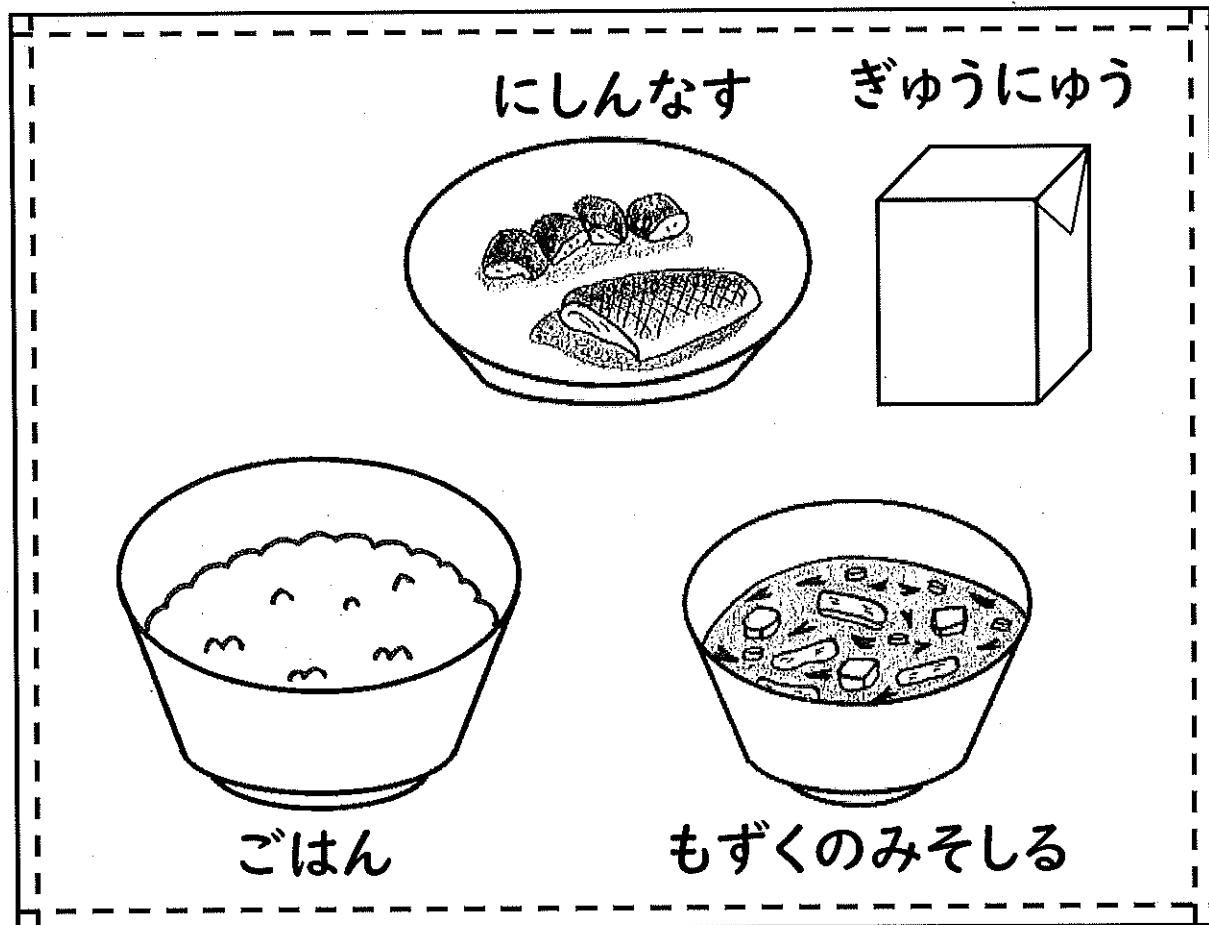
ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品

かい 海そう

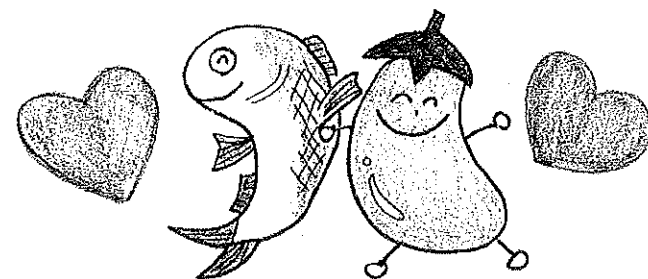
きょう きゅうしよく はい
今日の給食に入っている赤の食べ物は六つあります。

た もの つか
どんな食べ物を使っているか見つけてみましょう。

6月 8日 (水)



にしんなす



うみ とお きょうと ほ さかな やさい く あ
海から遠くはなれた京都では、干した魚と野菜を組み合わせ
おいしいおかずになるように昔から工夫してきました。「にしんなす」も
その一つです。

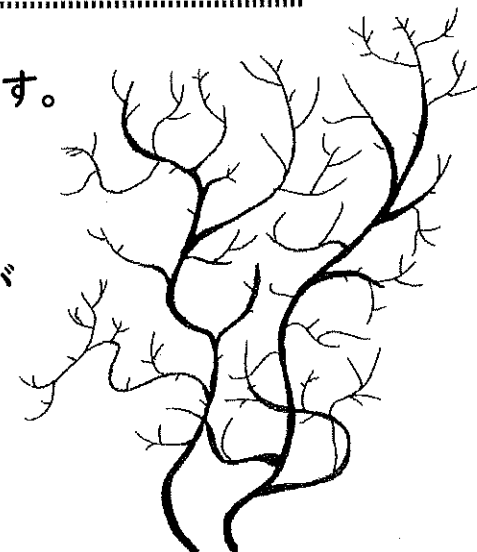
あぶら おお あ しゅん
「なす」は脂の多い「にしん」とよく合います。このように、旬が
おな あい もの
同じで、相しょうがよい物のことを「であいもん」といいます。

もずくのみそ汁

もずくは、あたたかくてあさい海で育ちます。
4月から6月が旬の海そうです。

おなかの調子を整える「食物せんい」が
ふくまれています。

うみ かお たの
海の香りを楽しんでください。

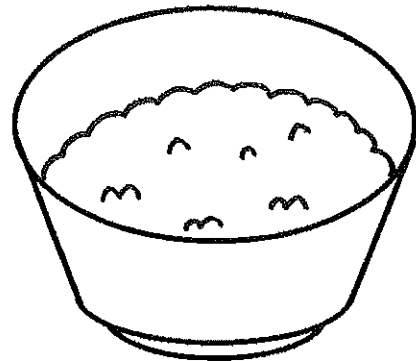
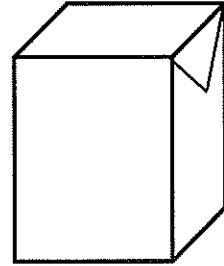
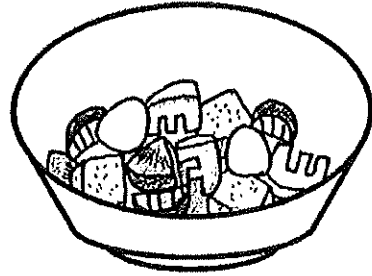


食べ物の三つのはたらき

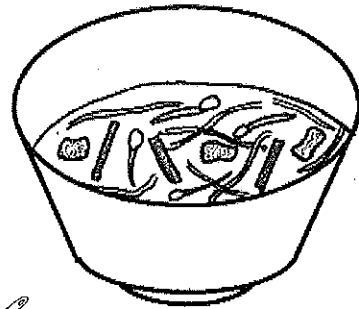
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	あぶらあげ	ごはん	さんおんとう	なす	ほそねぎ
みそ	もずく				
しんしゅうみそ	とうふ				
あかみそ	にしん				

6月 9日 (木)

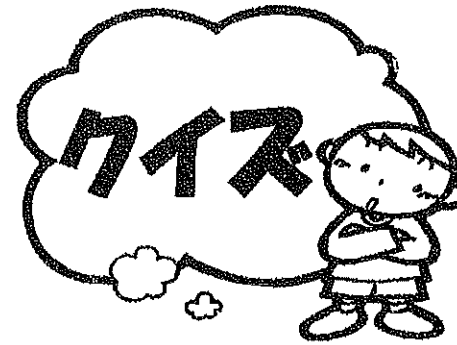
プリプリちゅうかいためぎゅうにゅう



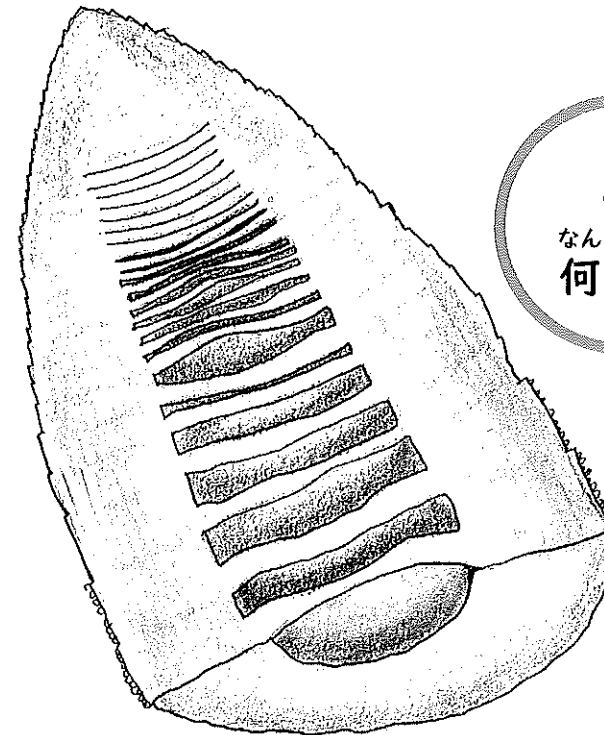
むぎごはん



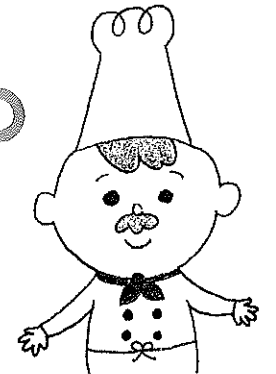
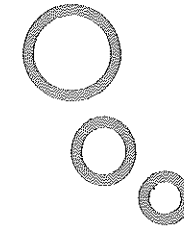
ビーフンスープ



わたしは だれでしょう？



やさい
ある野菜のおなかです。
なん やさい わ
何という野菜が分かるかな？

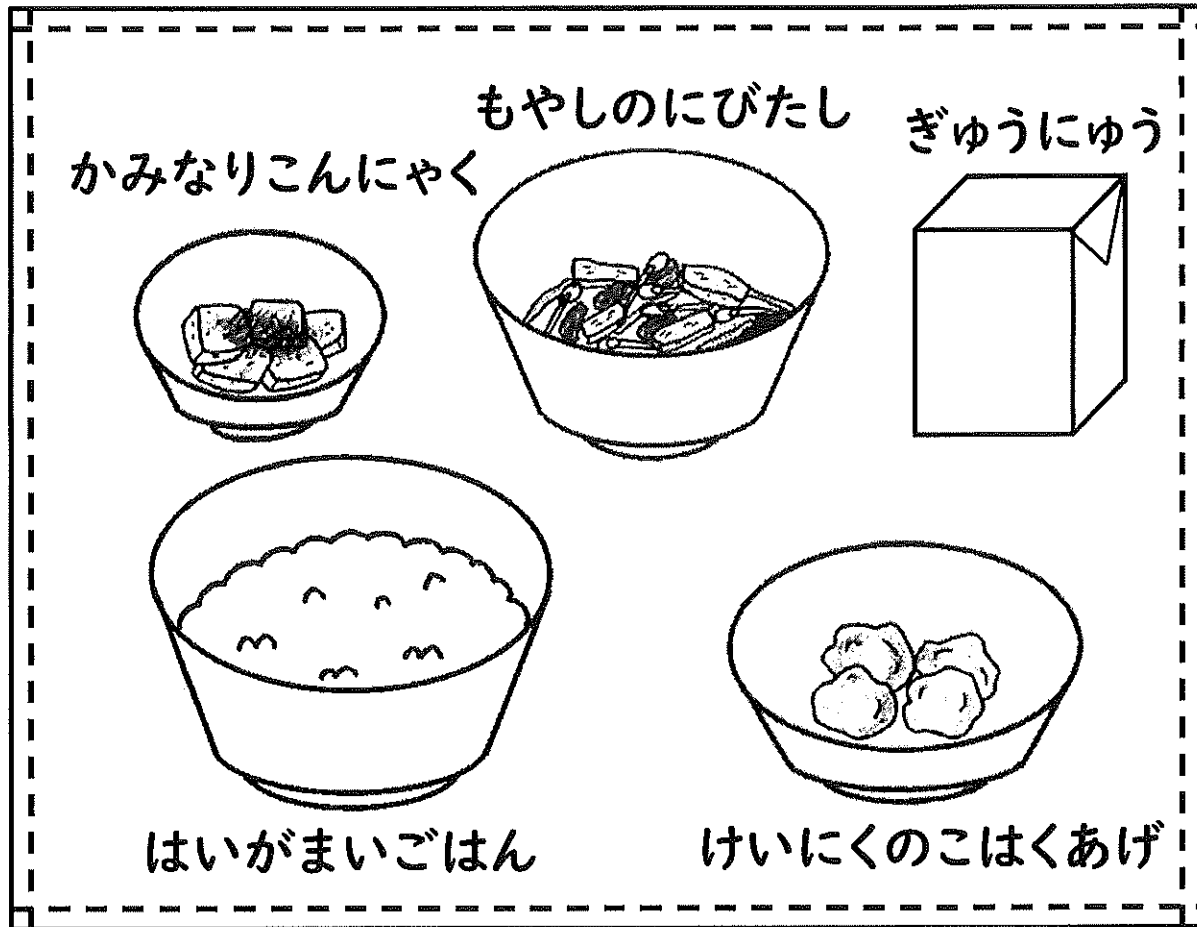


たべものみっ 食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱	ちから 力	もとなになる	みどり 緑	からだ 体の調子	ちようし を整える	とどの
ぎゅうにゅう 	むぎごはん 	かたくりこ 	にんじん 	しょうが 	たけのこ 	しいたけ 	チンゲンサイ 		
とりにく 	サラダあぶら 	ごまあぶら 	さとう 						
うずらたまご 	ビーフン 								

- ① 春が旬の野菜です。
- ② わかい茎の部分を食べています。
- ③ 成長するスピードが速く、1日で1mほどのびる日もあります。
- ④ 今日の給食に使っています。

6月10日 (金)



かみなり こんにやく

「かみなりこんにやく」は、こんにやくを^{あぶら}油で^{りょうり}いためた料理です。

こんにやくをいためるときに
「バリバリ」と、かみなりのような
^{おと}音がすることから、この名前が^{なまえ}
ついたといわれています。

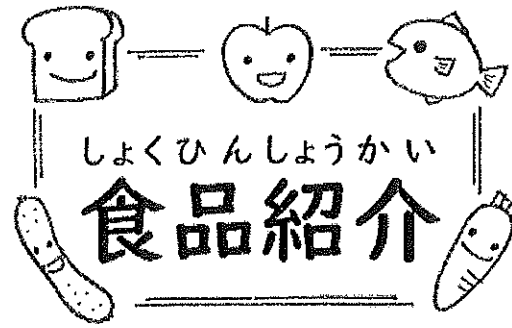


食べ物の三つのはたらき					
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	はいがまいごはん	こめこ	にんじん	しょうが
はなかつお	あぶらあげ	かたくりこ	ごまあぶら	もやし	ほうれんそう
		ひまわりゆ	さとう		

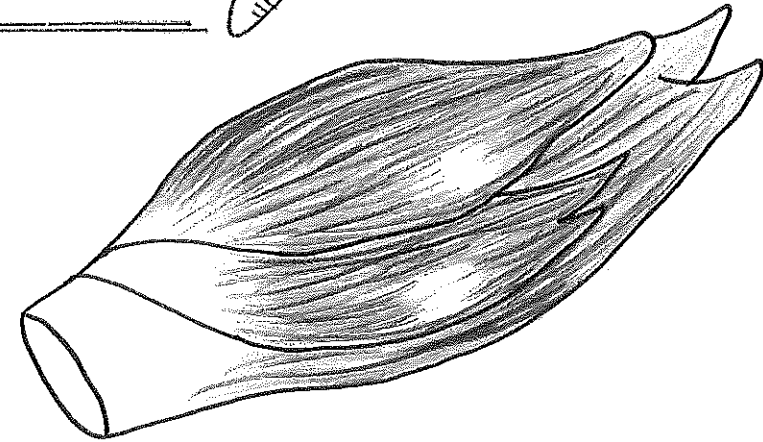


給食では、だし汁・さとう・みりん・
しょうゆで味つけし、最後に花かつおを
くわえて作りしました。

6月13日(月)

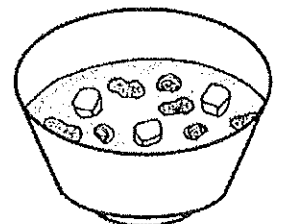


みょうが



- しょうがのなかまで、夏^{なつ}においしい野菜^{やさい}です。
- かぜ^{びょうき}や病気^{からだ}から体^{まも}を守る「ビタミンC」^{シー}を多く^{おお}ふくんでいます。
- さわやかな^{かお}香りと、シャキシャキとした食感^{しょっかん}が
- とく^{とく}特ちょうです。
- 花^{はな}がさく前^{まえ}のつぼみ^{ぶぶん}の部分^たを食べています。

今日の「みょうがのみそ汁」は、京都市右京区^{きょうと しょうきょうく}の京北地^{けいほくち}いきで作られた「京北みそ」^{つく}を使った^{つか}地産地消^{ちさんちしょう こんだて}の献立^{けんりつ}です。



ほうれんそうの
ごまに

おからツナ
どんぶりのぐ

ごはん
のせて
たべよう

ぎゅうにゅう

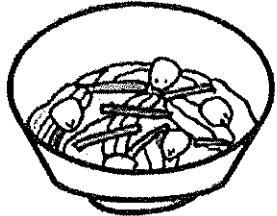
むぎごはん

みょうがのみそしる

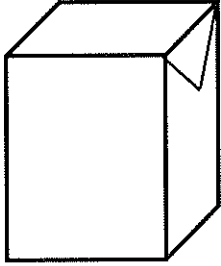
たべものみっ					
赤		黄		緑	
からだ 体をつくる		ねつ ちから 熱や力のもとになる		からだ ちょうし とどの 体の調子を整える	
ぎゅうにゅう	あかみそ(けいほく)	むぎごはん	さんおんどう	たまねぎ	にんじん
とうふ	わかめ			しょうが	しいたけ
おからパウダー	まぐろフレーク	すりごま	サラダあぶら	ほうれんそう	みょうが

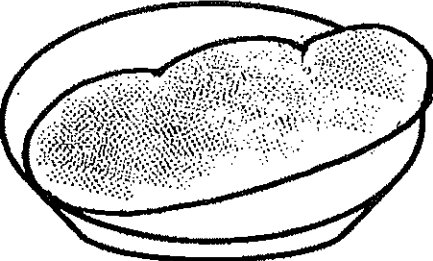
6月14日 (火)

こまつなのソテー

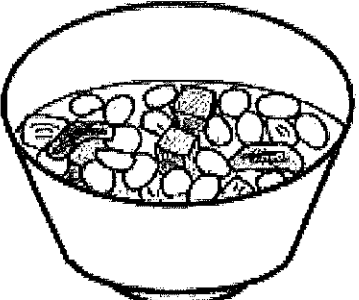


ぎゅうにゅう










こくとうコッペパン



だいずとぎゅうにくの
トマトに

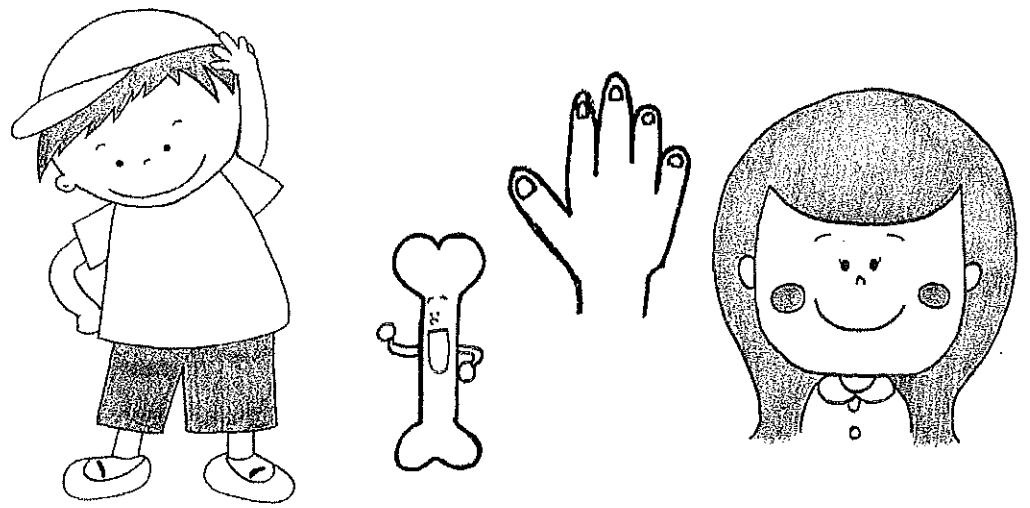
シリーズ ~^{えいよう}栄養ってなあに?~

たんぱく質

たんぱく質のはたらき

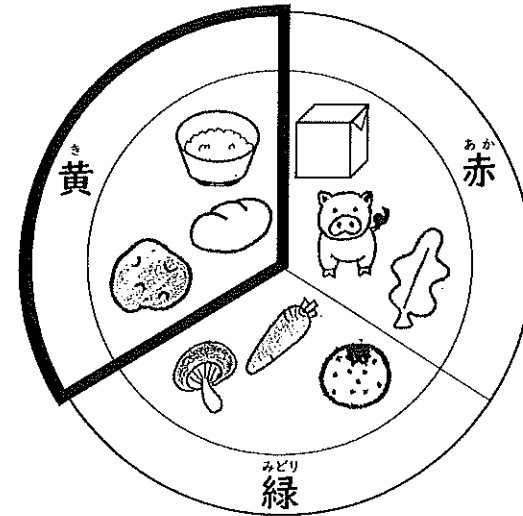
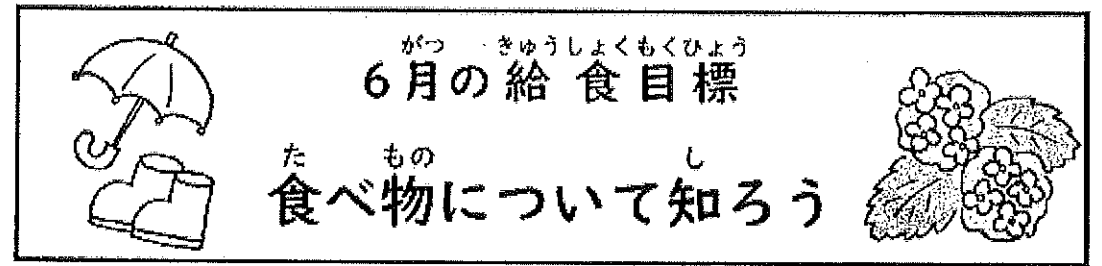
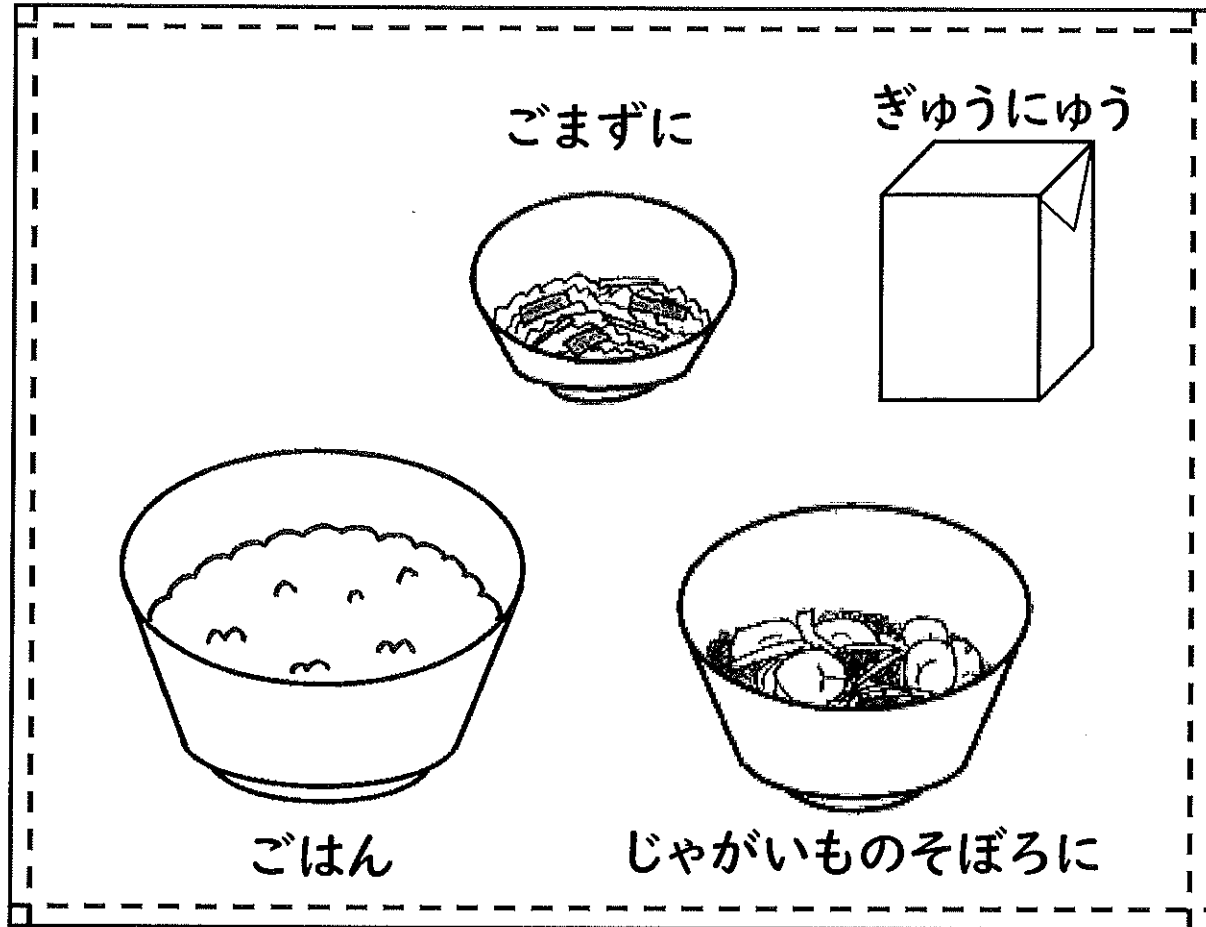
「^{にく}きん肉」や「^けかみの毛」・「^{つめ}つめ」・「^ひ皮ふ」・
 「^{ほね}骨」など^{からだ}体をつくるもとになります。



た べ 物 の 三 つ の は た ら き					
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	こくとうコッペパン	こまつな	たまねぎ	ぎゅうにく	だいず
	サラダあぶら	ホールトマト	にんじん		

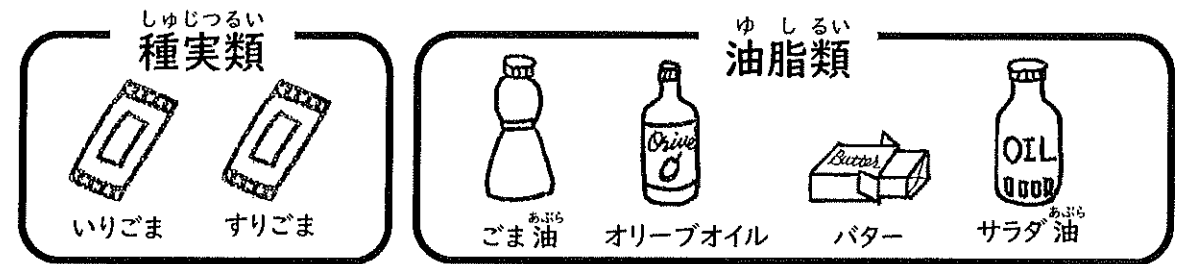
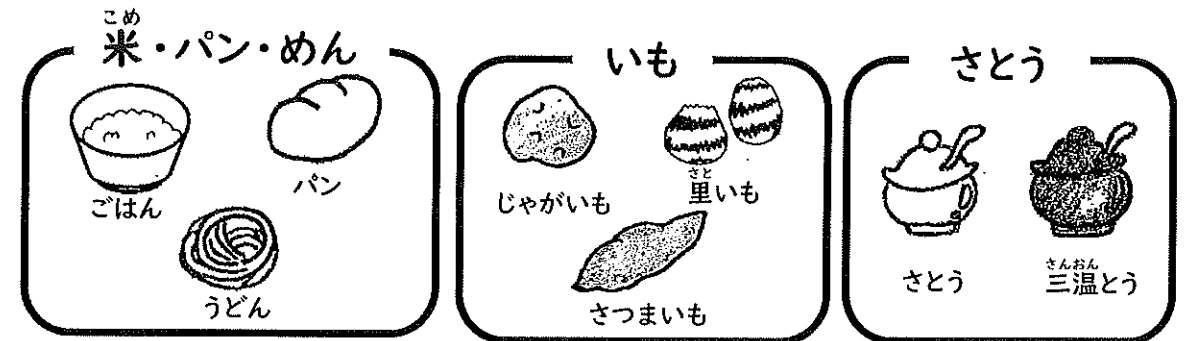
「^{こまつな}小松菜のソテー」は、^{にんじん}にんじんや^{コーン}コーンの^{あま}あま味を
^{あじ}味わいながら^た食べましょう。

6月 15日 (水)



き た もの 黄の食べ物

ねつ ちから
熱や力のもとになる
はたらきがあります。



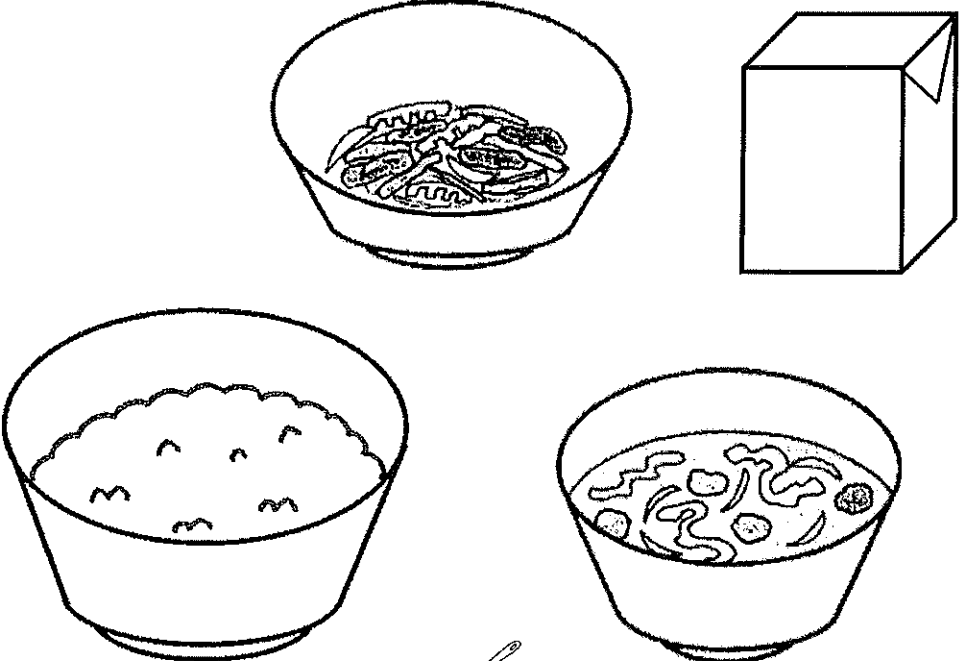
たべものみっ 食べ物の三つのはたらき			
あか赤	からだをつくる	き黄	ねつちから 熱や力のもとになる
みどり緑	からだちょうし 体の調子を整える	どとの	
ぎゅうにゆう	とりにく	ごはん	OIL
		かたくりこ	じゃがいも
しらすぼし	ほそぎりこんぶ	さとう	すりごま
		たまねぎ	にんじん
		キャベツ	しょうが

きょう きゅうしょく はい
今日の給食に入っている黄の食べ物は六つあります。

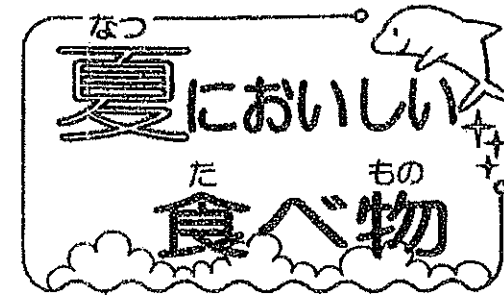
たべものつか
どんな食べ物を使っているか見つけてみましょう。

6月16日(木)

チンジャオロースー ぎゅうにゅう



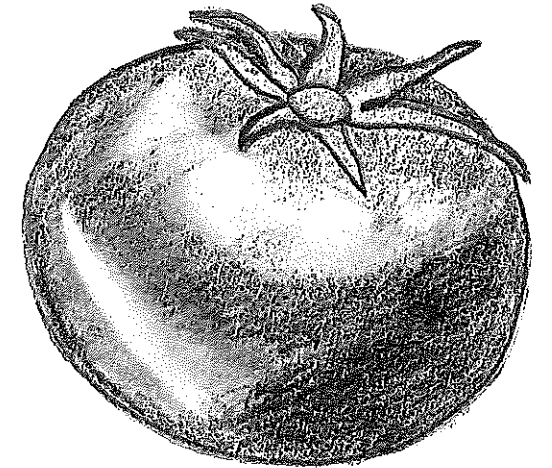
むぎごはん トマトとたまごのスープ



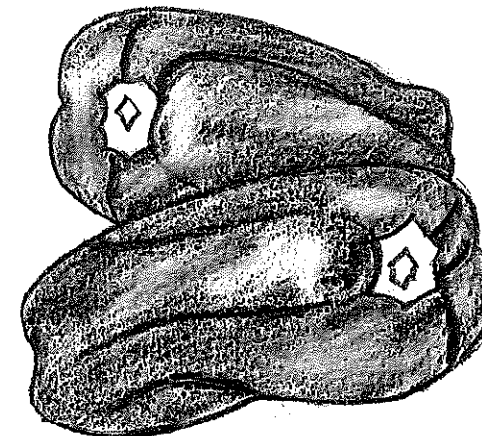
トマト

あま味とさわやかな
酸味が特ちょうです。

そのまま食べたり、
スープやトマトソースに
使ったりします。

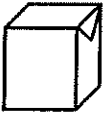





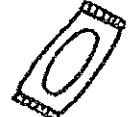


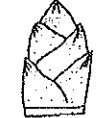



ピーマン



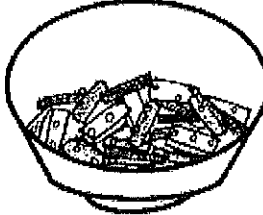
からだ ちょうし ととの
体の調子を整える
ビタミンCが多くふくまれて
います。油でいためると、
苦味がやわらぎ食べやすく
なります。

食べ物の三つのはたらき

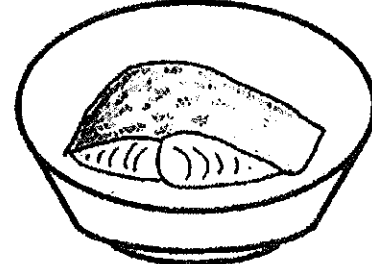
あか 赤	からだ をつくる 体	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう 	むぎごはん 	さとう 	ピーマン 	トマト 	
たまご 	かたくりこ 	サラダあぶら 	たまねぎ 	たけのこ 	しょうが 

6月17日(金)

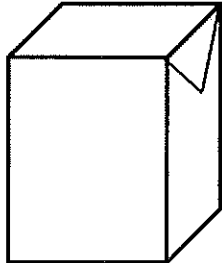
やさいの
きんぴら

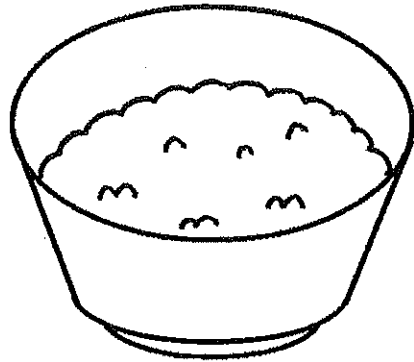


さわらのゆうあんやき

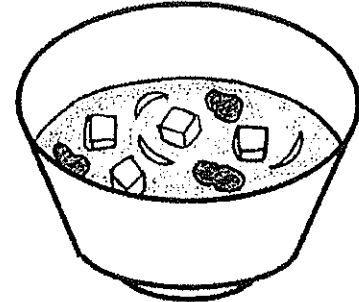


ぎゅうにゅう





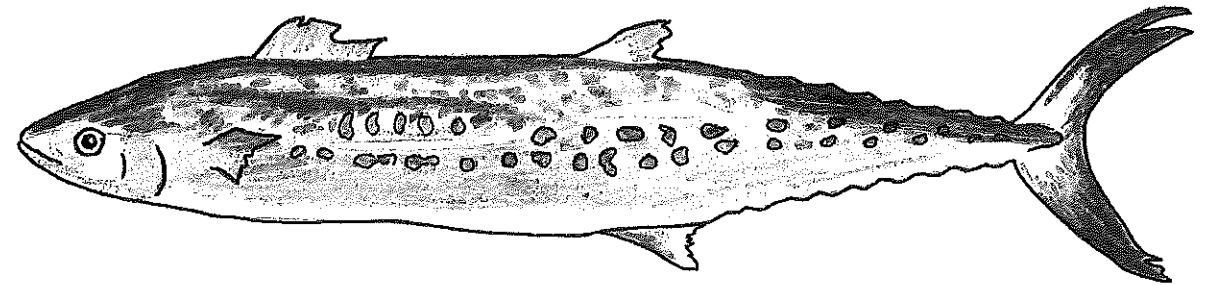
ごはん



みそしる



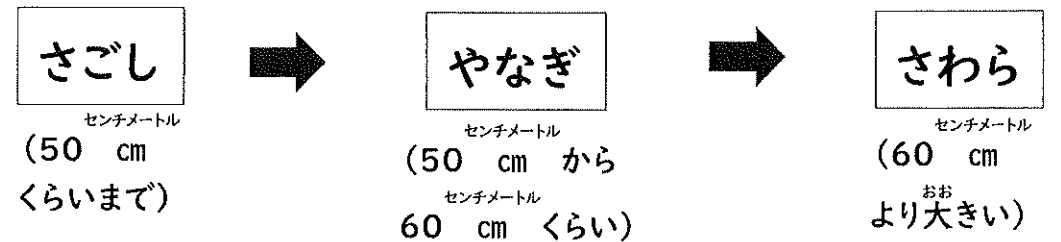
さわら 鱒



あき はる さかな
秋から春に美味しい魚です。

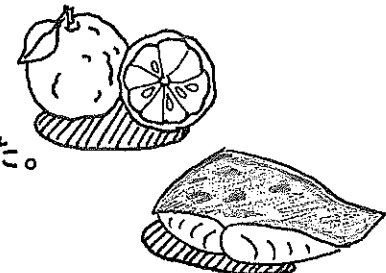
「さわら」の「さ」は「せまい」, 「わら」は「腹」を意味し、
ほそなが かたち なまえ
細長い形からこの名前がついたといわれています。

おお
大きさによって名前が変わります。



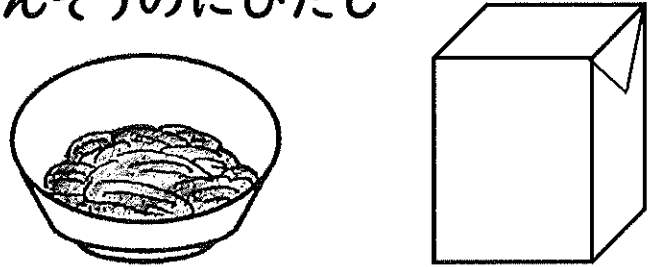
た べ 物 の 三 つ の は た ら き					
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	豆腐	ごはん	サラダあぶら	ゆずかじゅう	
わかめ	みそ	いりごま	さとう	にんじん	
しんしゅうみそ	あかみそ			さんどまめ	たまねぎ

きょう
今日の「さわらの幽庵焼き」は、
スチームコンベクションオーブンで焼きました。
ゆずのさわやかな風味を味わいましょう。

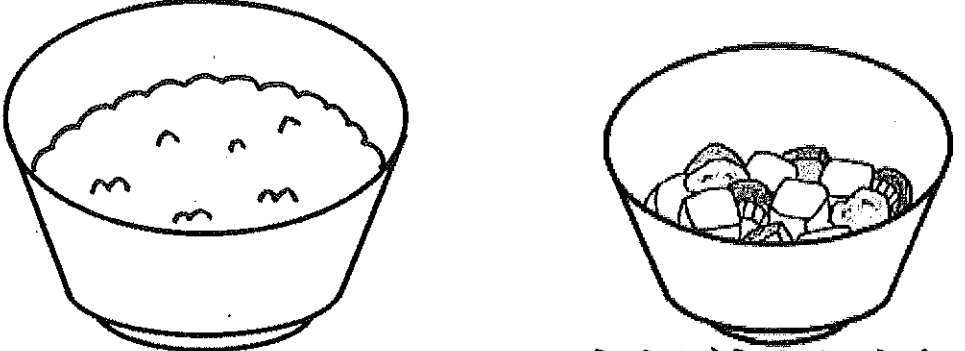


6月 20日 (月)

ほうれんそうのにびたし ぎゅうにゅう



おぎごはん こうやどうふとやさいの
たきあわせ

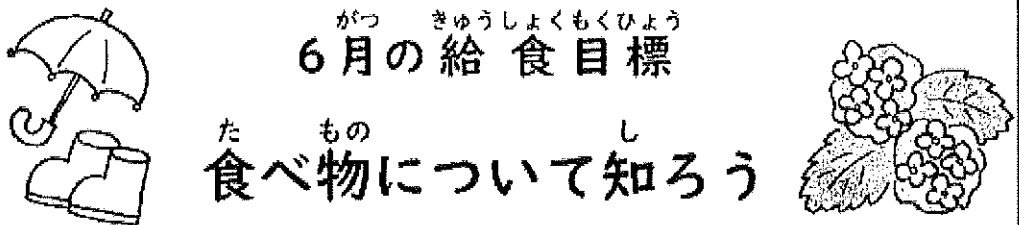
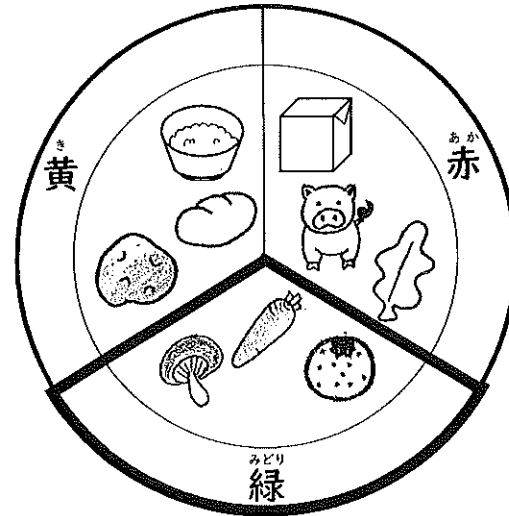


た べ 物 の み っ 三 つ の は たら き

あか	からだ 体をつくる	き	ねっ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	おぎごはん		にんじん	しいたけ
あぶらあげ	こうやどうふ	さとう		ほうれんそう	

が づ きゅうしよくもくひょう
6月の給食目標


た べ 物 の し
食べ物について知ろう

みどり た べ 物 緑の食べ物

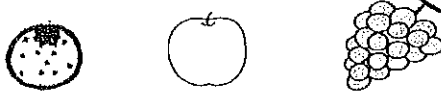
からだ ちょうし ととの
体の調子を整える
はたらきがあります。

いろ こ やさい
色の濃い野菜




ほうれん草 トマト にんじん

くだもの
果物




みかん りんご ぶどう

た やさい
その他の野菜



たまねぎ キャベツ もやし

きのこ
きのこ

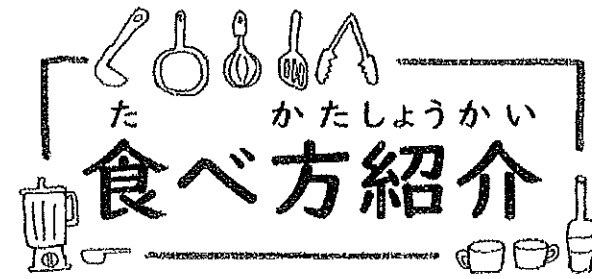


えのきだけ しいたけ しめじ

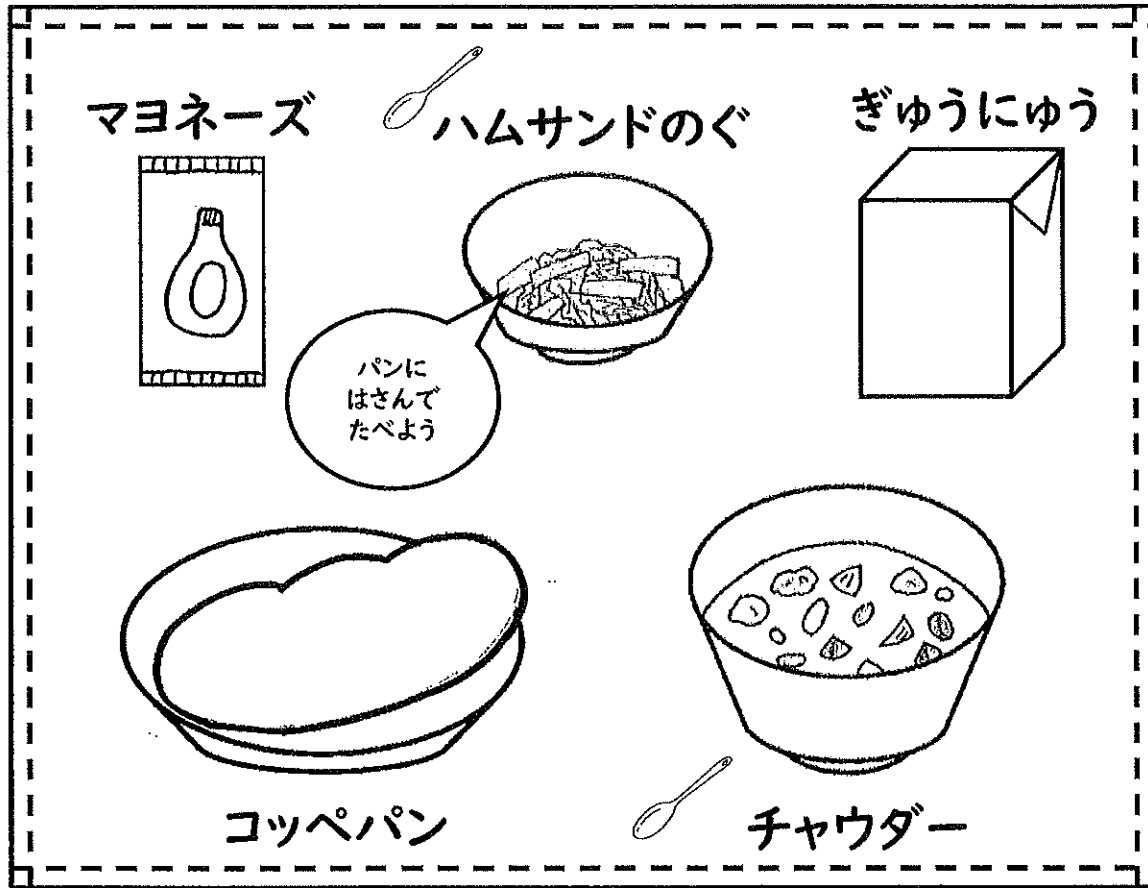
きょう きゅうしよく はい みどり た べ 物 の み っ
今日の給食に入っている緑の食べ物は三つあります。

た べ 物 の つか み
どんな食べ物を使っているか見つけてみましょう。

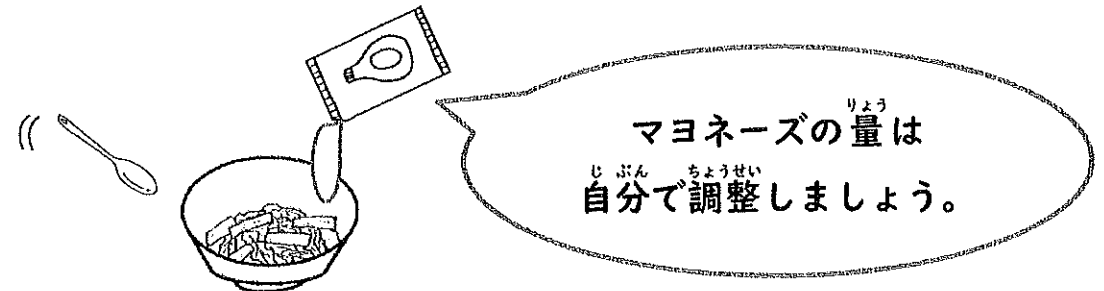
6月21日(火)



ハンムサンド



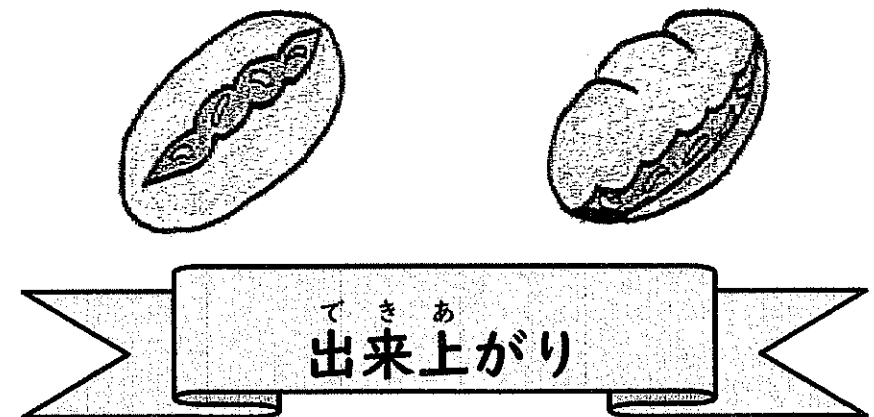
①ハンムサンドの具にマヨネーズをかけてまぜます。



②スプーンを使ってパンを開きます。

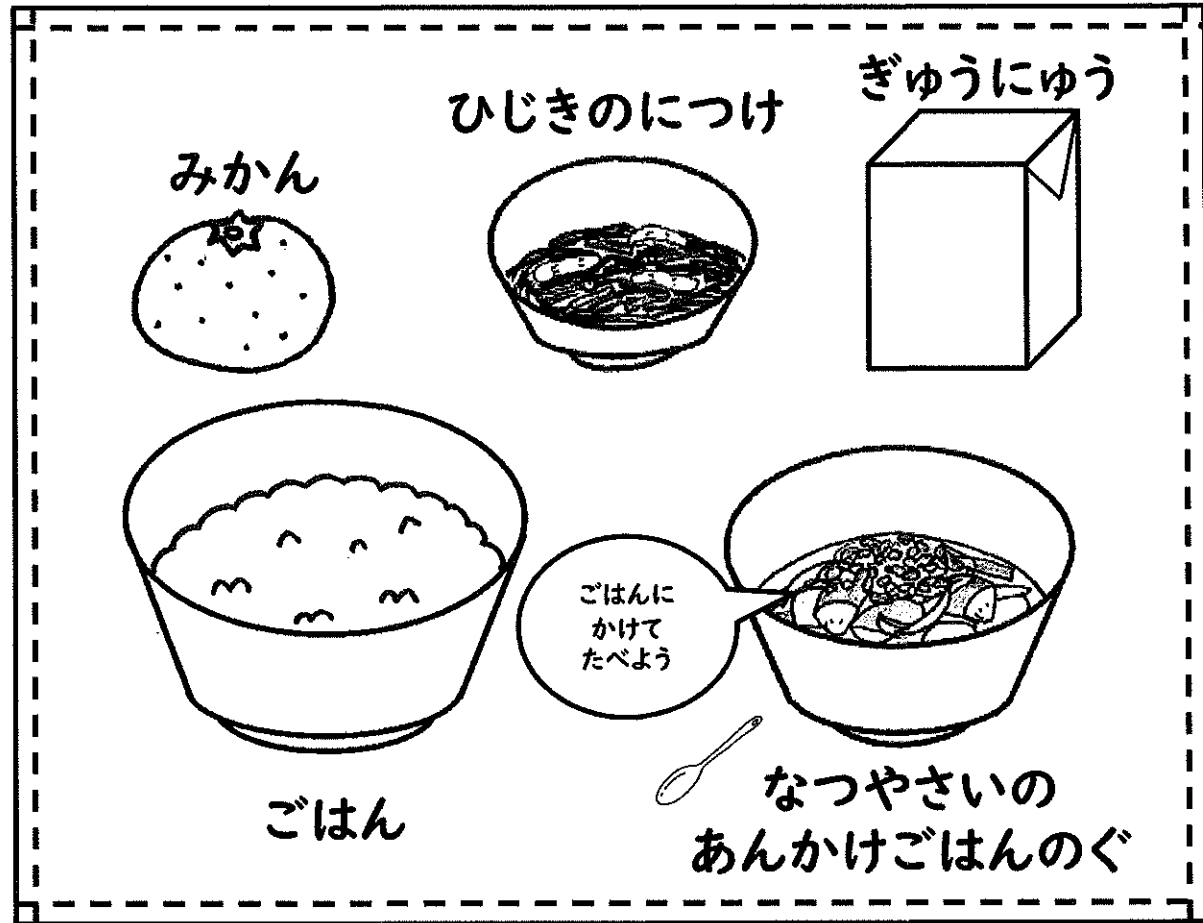


③ハンムサンドの具をはさみます。



食べ物の三つのはたらき					
赤	からだをつくる	黄	ねつちから熱や力のもとになる	みどり	からだを調子を整える
ぎゅうにゅう	チーズ	コッペパン	じゃがいも	たまねぎ	にんじん
とりにく	ミックスビーンズ	OIL	マヨネーズソース		
ハム	だっしふんにゅう	サラダあぶら	こむぎこ	キャベツ	
		バター			

6月22日(水)



なつ や さい
夏野菜の

あんかけごはん

あま味のある万願寺とうがらしと、みずみずしい

なすを油であげ、とりひき肉・しょうが・たまねぎ・
にんじんといっしょにけずりぶしのだしで煮ました。

最後にかたくり粉でとろみをつけています。



まんがんじ
万願寺とうがらし

ひやくねん まえ きょうと ふほくぶ まいづるし
百年ほど前から京都府北部の「舞鶴市」で
そだ 育てられるようになりました。地産地消の野菜です。

きょうしつ なつ や さい
教室でごはん「夏野菜のあんかけ
ごはんの具」をかけて食べましょう。



たべものみっつの はたらき			
あか赤	からだをつくる	き黄	ねつちから熱や力のもとになる
みどり緑	からだ ちょうし とどの体の調子を整える		
ぎゅうにゅう	ごはん	さとう	まんがんじとうがらし
あぶらあげ	かたくりこ	サラダあぶら	たまねぎ
ひじき	ひまわりゆ	さんおんとう	しょうが
とりにく			にんじん
			なす
			みかん

6月 23日 (木)

けいにくとやさいの
につけ

ぎゅうにゅう

むぎごはん

さばのかわりに

えいよう シリーズ ~栄養ってなあに?~

たんぱく質

たんぱく質を多くふくむ食品

どうぶつせい 動物性たんぱく質

にく 肉

さかな 魚

たまご

ぎゅうにゅう 牛乳

にゅうせいひん 乳製品

とり肉

ぎゅうにく 牛肉

ぶた肉

まぐろ

かつお

ひらてん 平天

ちくわ

チーズ

ヨーグルト

しょくぶつせい 植物性たんぱく質

まめ 豆・豆製品

油あげ

厚あげ

大豆

高野豆腐

とうふ

なっとう

とうにゅう 豆乳

ゆば


た 食物の三つのはたらき

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	とりにく	むぎごはん	じゃがいも	にんじん	たまねぎ
さば	あかみそ	さんおんとう	しょうが		
		サラダあぶら	ごまあぶら		

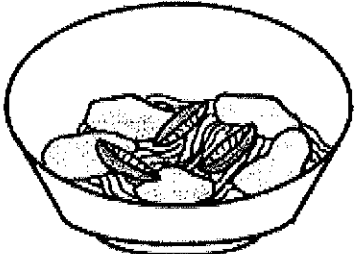
「けい肉と野菜の煮つけ」は、ほくほくとした
じゃがいもや野菜のあま味を味わって食べましょう。

6月 24日 (金)

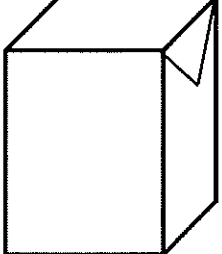
きんときまめの
あまに

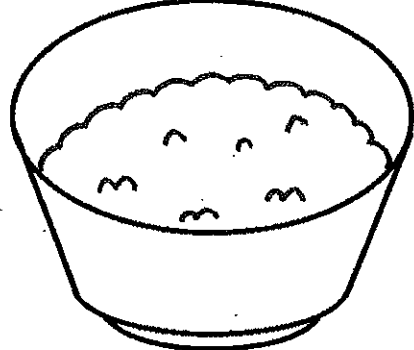


ぶたにくと
こんにゃくの
いために

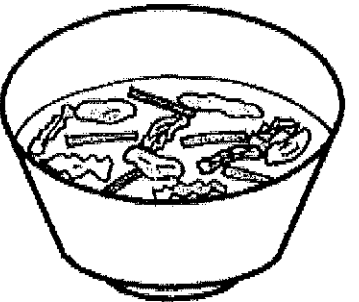


ぎゅうにゅう

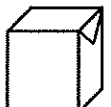















ごはん




キャベツのすましじる

食べ物の三つのはたらき			
あか赤	き黄	みどり緑	その他
からだをつくる	ねつちから熱や力のもとになる	からだの調子を整える	からだの調子を整える
 ぎゅうにゅう  ぶたにく	 ごはん  ごまあぶら	 しょうが  しいたけ	 きんときまめ  とりにく
 さとう  さんおんどう	 にんじん  キャベツ	 きのこ  きのこ	 さかな  たまご



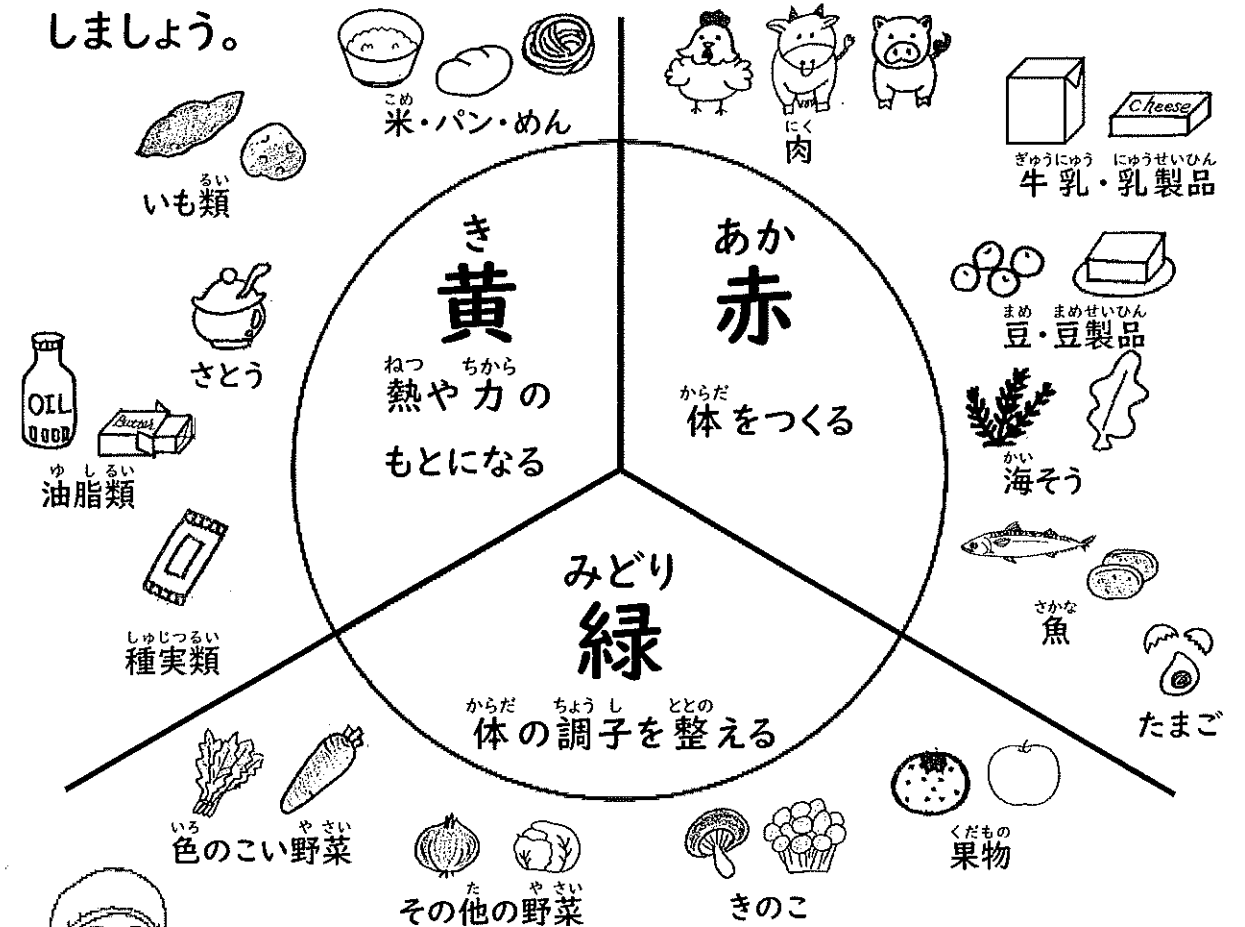
がつ きゅうしよくもくひょう
6月の給食目標

たもの食べ物について知ろう



バランスよく食べよう

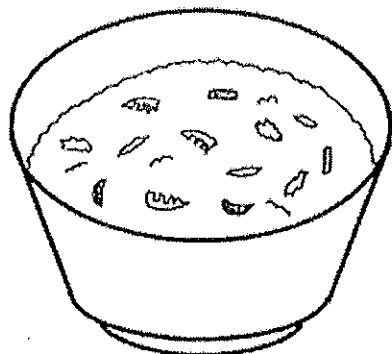
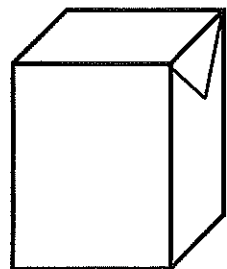
食べ物には、それぞれに大切なはたらきがあります。赤・黄・緑のグループの食べ物を上手に組み合わせて食べるようにしましょう。



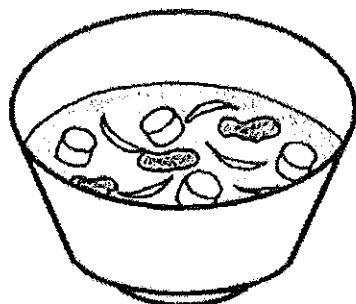
「金時豆の甘煮」は、スチームコンベクションオーブンを^{つか}使って^{つく}作りました。金時豆のやさしいあまさを^{あじ}味わいましょう。

月 日 ()

ぎゅうにゅう



ツナごぼうごはん

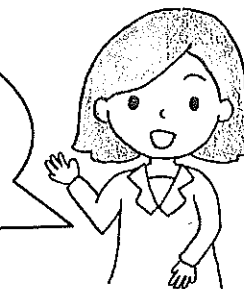


みそしる



ツナごぼうごはん

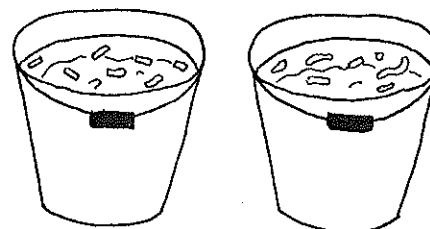
「ツナごぼうごはん」は、
がっこう ほかん かんぶつ
学校で保管していた乾物や
かんづめをつか つか
かんづめを使って作っています。



【作り方】

①

かん やさい
乾そう野菜を
みず き
水でもどし、切る。



②

だしをとり、まぐろフレーク・
やさい ちようみりよう こめ
野菜・調味料・米を
に
くわえて煮る。



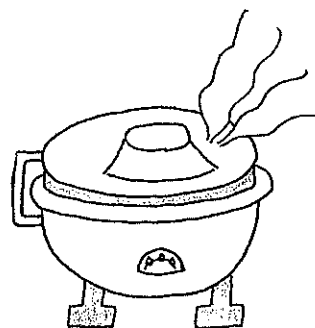
③

ひ き
火かげんに気をつけてたく。

はじめは
つよび
強火にします。

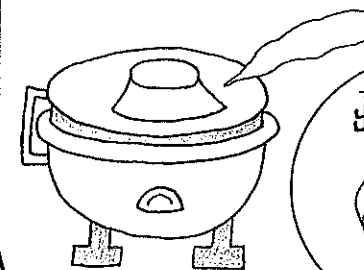


ふっとうしたら
よわび
弱火にします。



④

ひ け
火を消して
ふたをしめたままむらす。



た べ 物 の み っ ぽ っ の は た ら き

あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし どの 体の調子を整える
	ぎゅうにゅう まぐろフレーク あかみそ しんしゅうみそ	こめ (アルファかまい)	たけのこ にんじん こまつな しいたけ たまねぎ ごぼう	きりふ	