

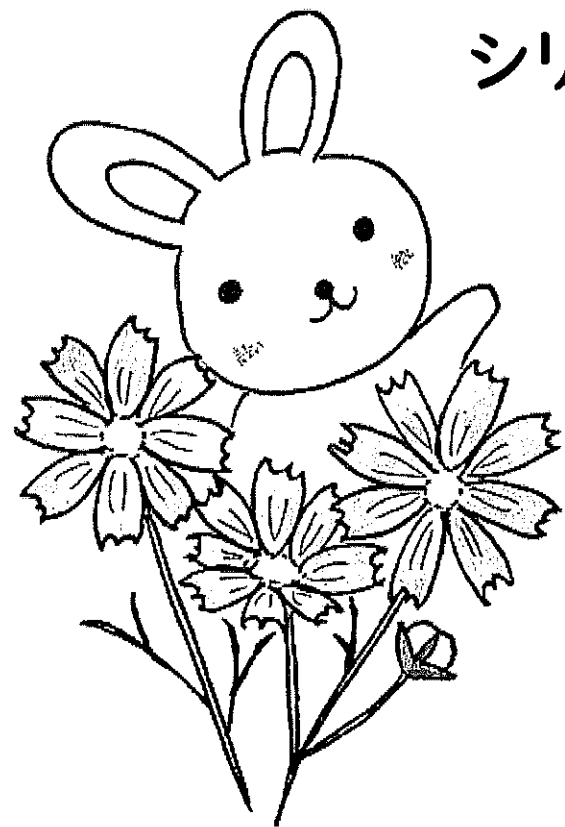
スチコン献立

9月 きゅうしよく ^{がつ} カレンダー

^{こんげつ} きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

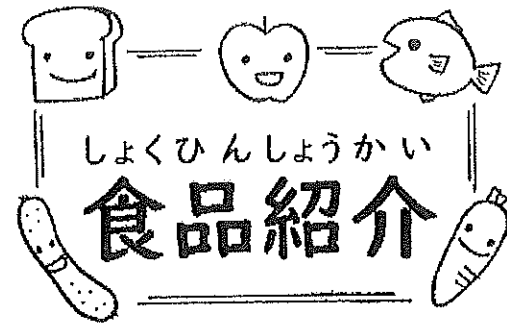
^{とうばん} ^{かかり} ^{じょうず}
当番や係は はやく上手にしよう

シリーズ ^{えいよう} 栄養ってなあに？ ^{むきしつ} ^{てつ} 無機質～鉄～



^{ぎょうじ} ^{こんだて} ^{つきみ}
行事献立 「月見」
^か ^{こんだて} ^{わしよくすいしん} ^ひ
9日は、和(なごみ)献立・・・和食推進の日

8月 24日 (水)



ひじき

①。

ひじきは、^{うみ なか かい}海の中の海そうのなかまです。

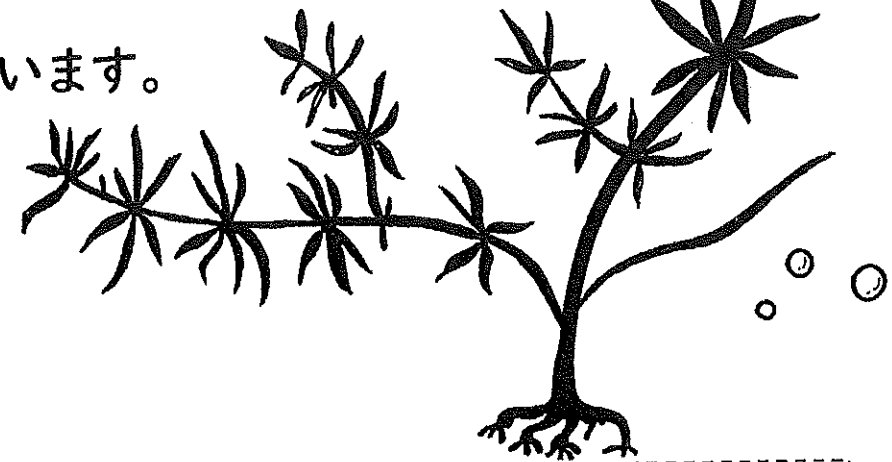
^{かん}乾そうすると^{くろいろ}黒色になりますが、^{うみ なか}海の中では

^{おうどいろ}黄土色をしています。

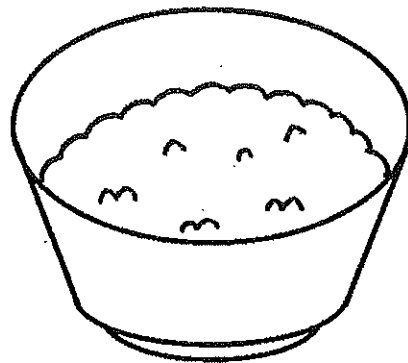
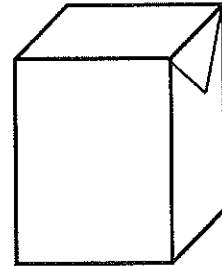
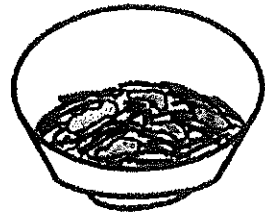
^{ほね は}骨や歯をつくるカルシウムや

^{ちようし}おなかの調子をととのえる^{しょくもつ}食物せんいが

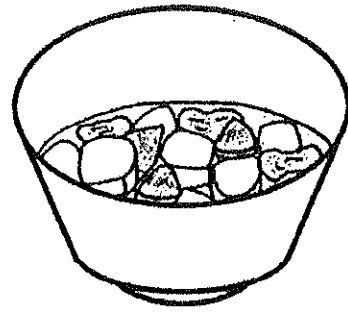
^{おお}多くふくまれています。



こまつなとひじきの ^{ぎゆうにゆう}いためもの

















ごはん



わふうカレーどうふ

たべもの ^{みつ}の三つのはたらき

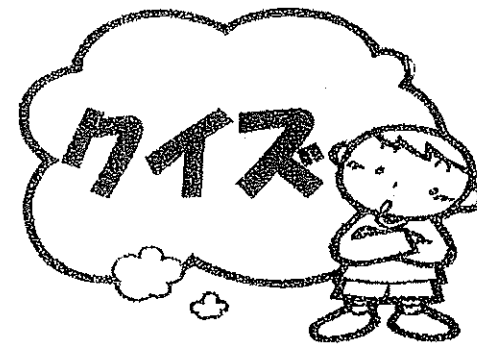
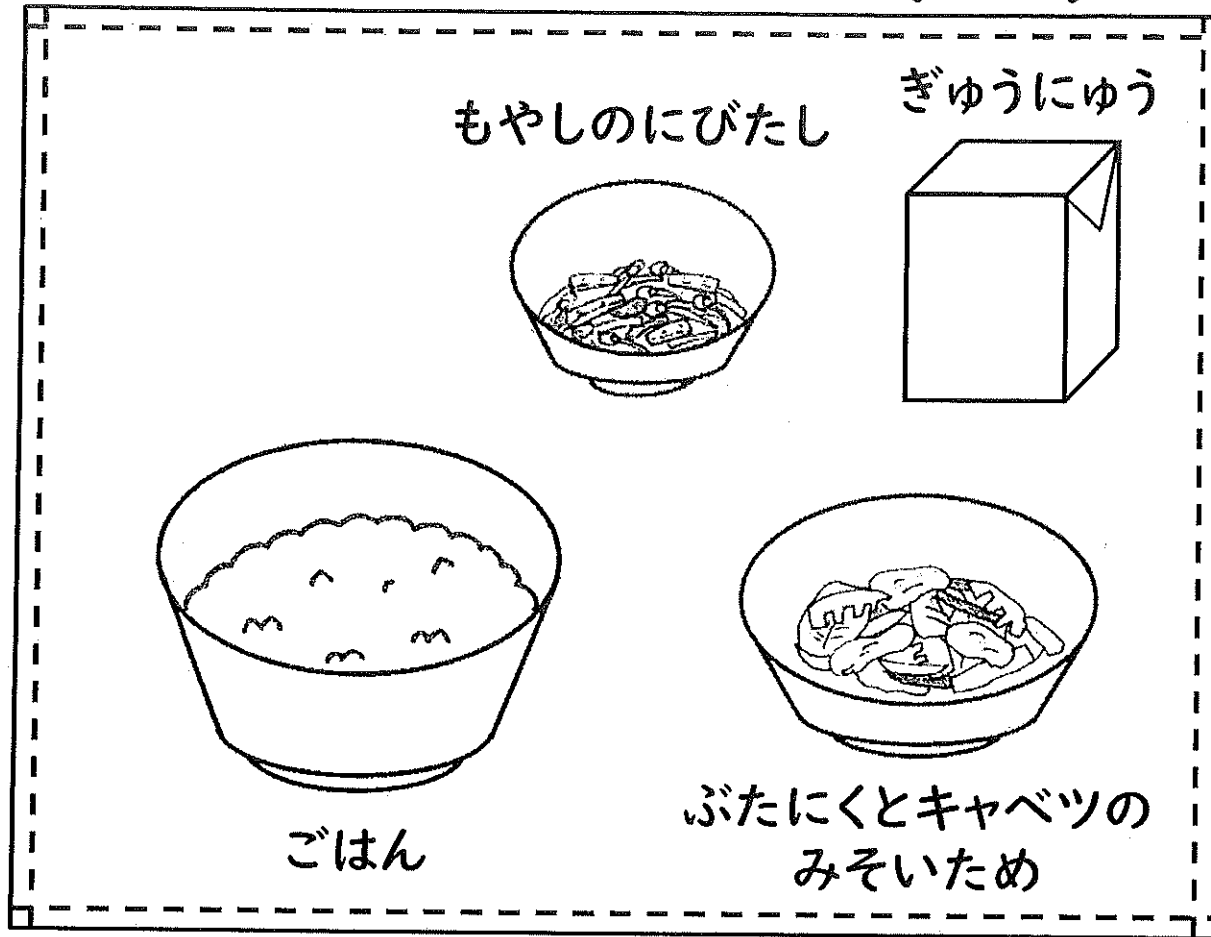
^{あか} 赤	^{からだ} 体をつくる	^き 黄 ^{ねつ} 熱や力のもとになる	^{みどり} 緑 ^{からだ} 体の調子を整える
 ぎゆうにゆう	 どうふ	 ごはん	 しょうが
 ぶたにく	 ひじき	 OIL サラダあぶら	 たまねぎ
 はなかつお	 いりごま	 ごまあぶら	 こまつな
	 さとう		 にんじん

^{きよう}今日の「^{こまつな}小松菜とひじきのいためもの」にひじきを

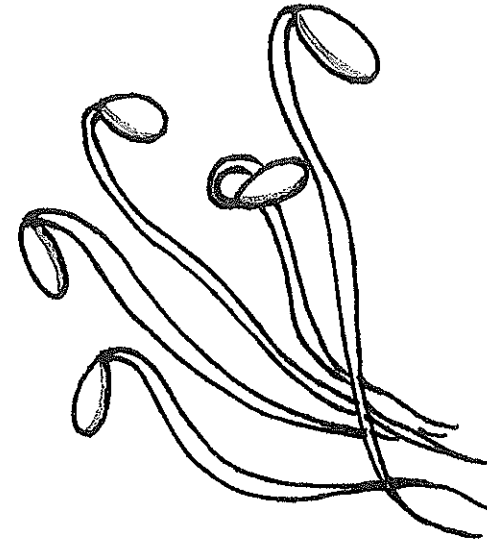
^{つか}使っています。^{うみ}海のかおりを^{たの}楽しみながら^た食べましょう。



8月 25日 (木)



わたしは
だれでしょう？



① 大豆や緑豆などの豆から、芽が出てきた
ものです。

② シャキシヤキとした歯ごたえがあります。

③ おなかの調子を整える食物せんいが

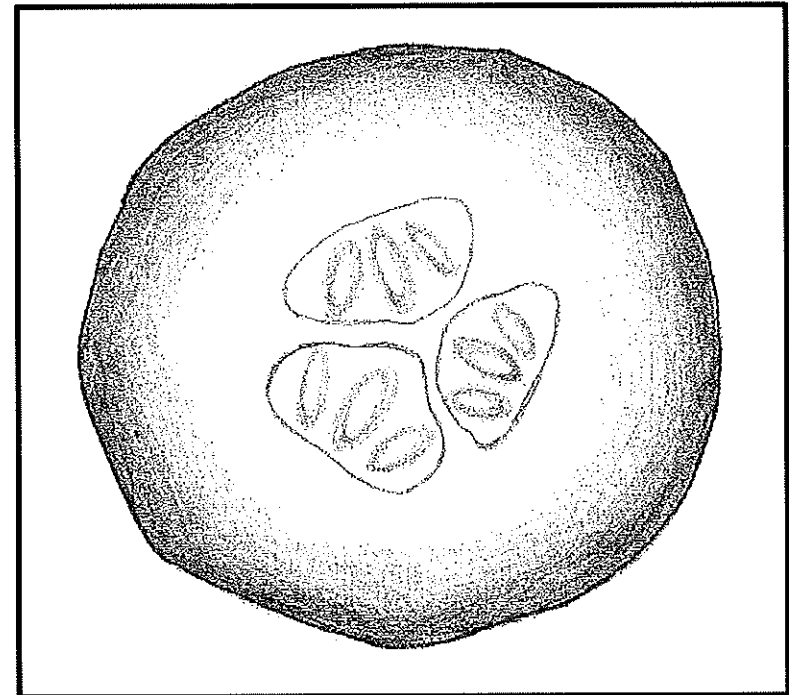
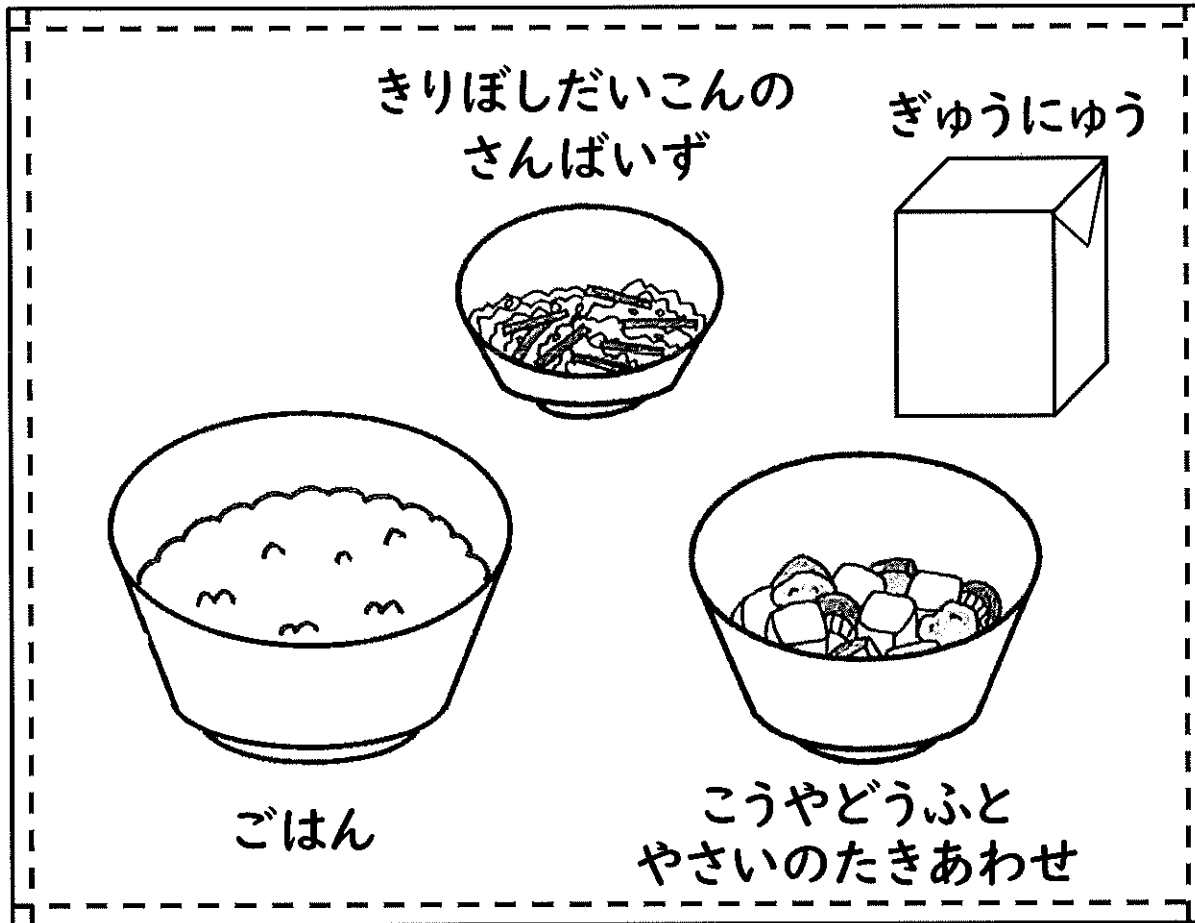
多くふくまれています。

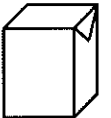










食べ物の三つのはたらき		
あか 赤	き 黄	みどり 緑
からだ をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ あぶらあげ	ごはん ごまあぶら さとう サラダあぶら	にんじん だいこんば もやし キャベツ しいたけ しょうが

8月 26日 (金)



わたしは
だれでしょう

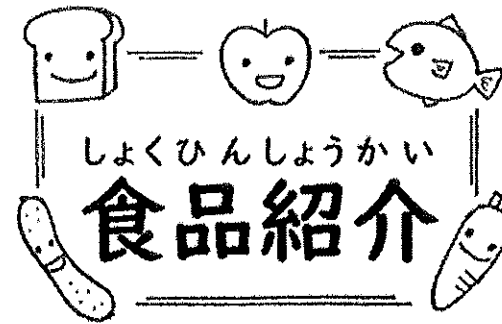
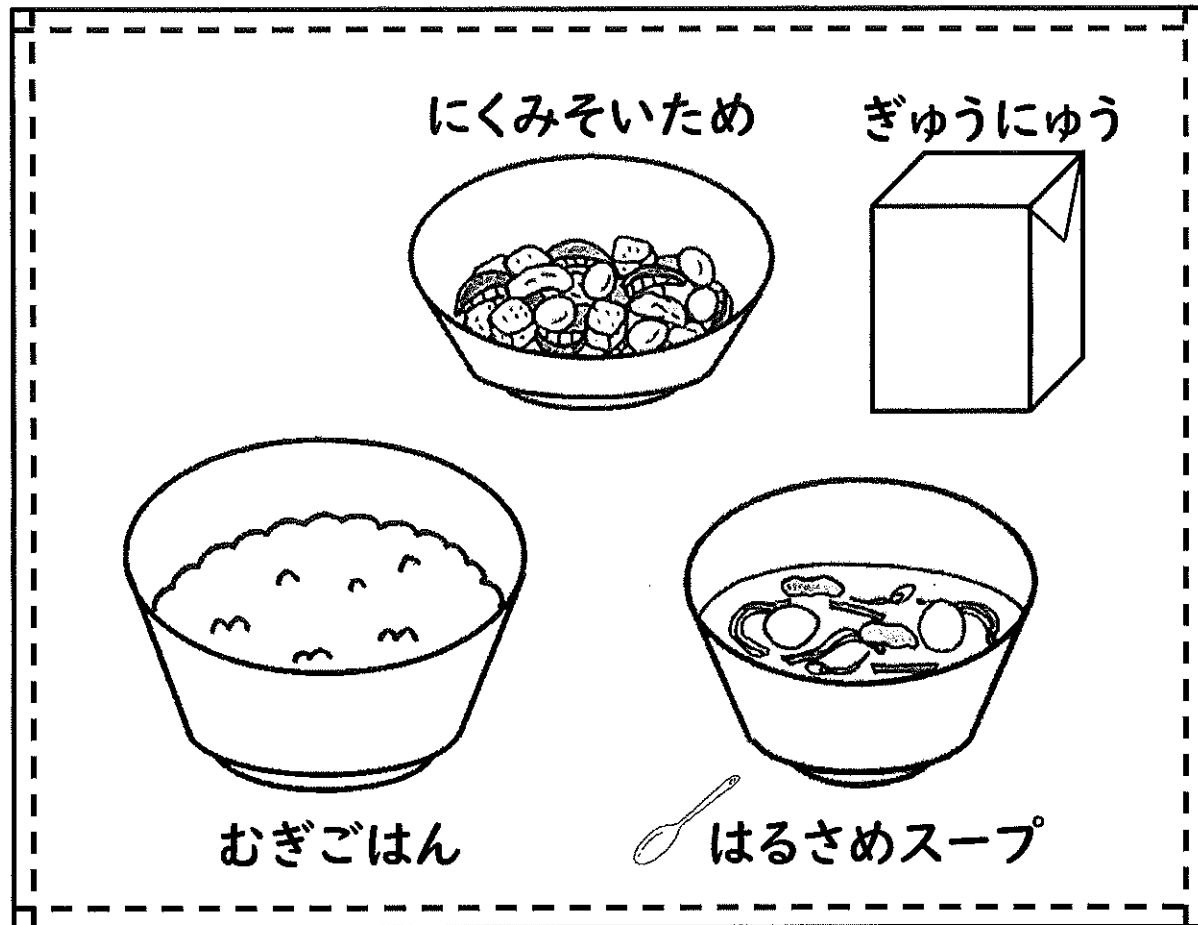


食べ物の三つのはたらき					
あか赤	からだをつくる	き黄	ねっちから熱や力のもとになる	みどり緑	からだを調整する
	 ぎゅうにゅう  こうやどうふ	 ごはん  さとう		 にんじん  しいたけ	
	 とりにく  ほそぎりこんぶ	 いりごま		 きゅうり  きりぼしだいこん	

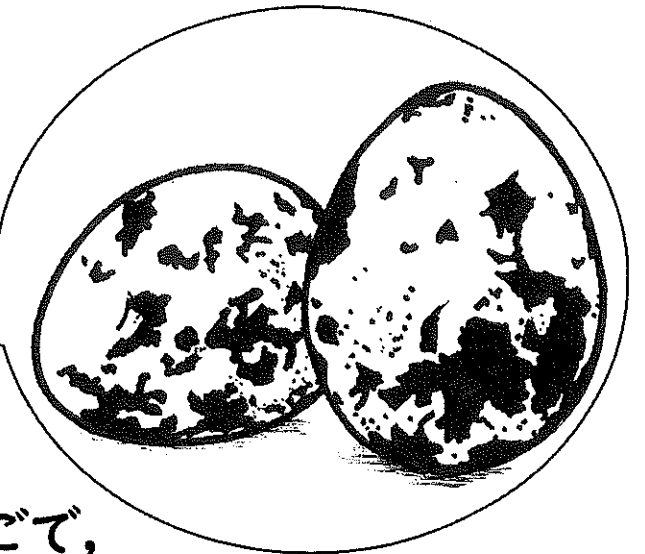
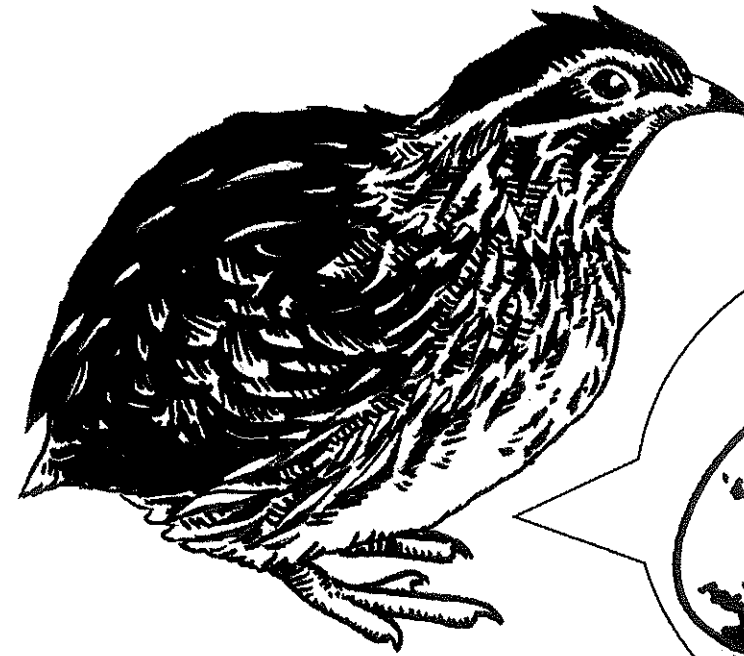
1. 外は緑色で、中は黄緑色です。
2. 夏に美味しい野菜です。
3. 水分が多くふくまれています。
4. 体の調子を調整するはたらきがあります。
5. 今日の「切干大根の三ばい酢」に使っています。

11月26日 : 7月26日

8月 29日 (月)



うずらたまご



● 「うずら」という鳥^{とり}のたまごで、
 からには特^{とく}ちよう^{てき}的^{てき}なも^もよう^{よう}があります。

● うずらたまごは、体^{からだ}をつくるはたらきがある
 「赤^{あか}の食^たべ物^{もの}」です。

● ひん血^{けつ}をよぼ^ようする鉄^{てつ}や、ひふをじようぶにする
 ビタ^{エー}ミンAなどの栄^{えい}養^{よう}が多^おくふくま^まれています。

たべものみつ 食べ物の三つのはたらき

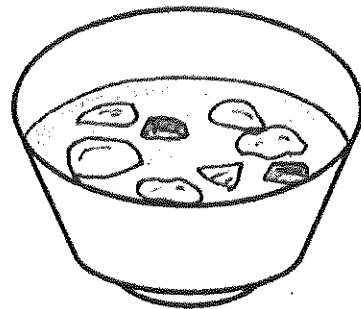
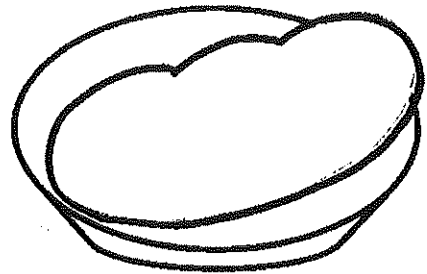
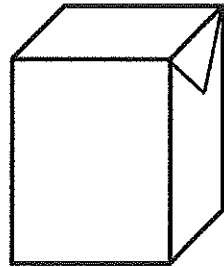
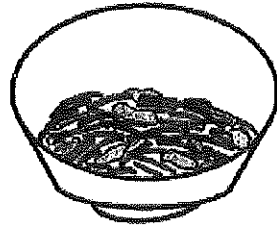
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう だいち	むぎごはん サラダあぶら	にんにく たまねぎ	うずらたまご	しょうが しいたけ	ぶたにく あかみそ
はるさめ さとう	チンゲンサイ ほうれんそう	もやし			

8月 30日 (火)


ぼくもわたしも名コック 

ツナとひじきのソテー

ツナとひじきのソテー ぎゅうにゅう



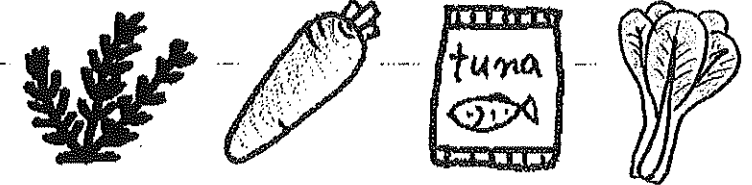
あじつけコッペパン

 チキンカレーシチュー

【材料(4人分)】


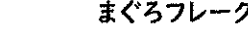







- ・まぐろフレーク... 1缶 (70g)
- ・にんじん... 中 $\frac{1}{4}$ 本
- ・小松菜... $\frac{1}{3}$ 束 (70g)
- ・ひじき... 12g
- ・サラダ油... 小さじ1
- ・さとう... 小さじ $\frac{1}{3}$
- ・塩... 少々
- ・こしょう... 少々
- ・うす口しょうゆ... 大さじ1

【作り方】

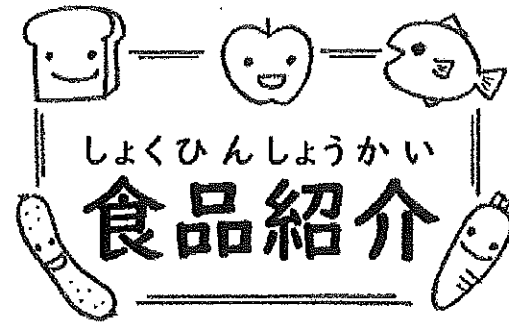
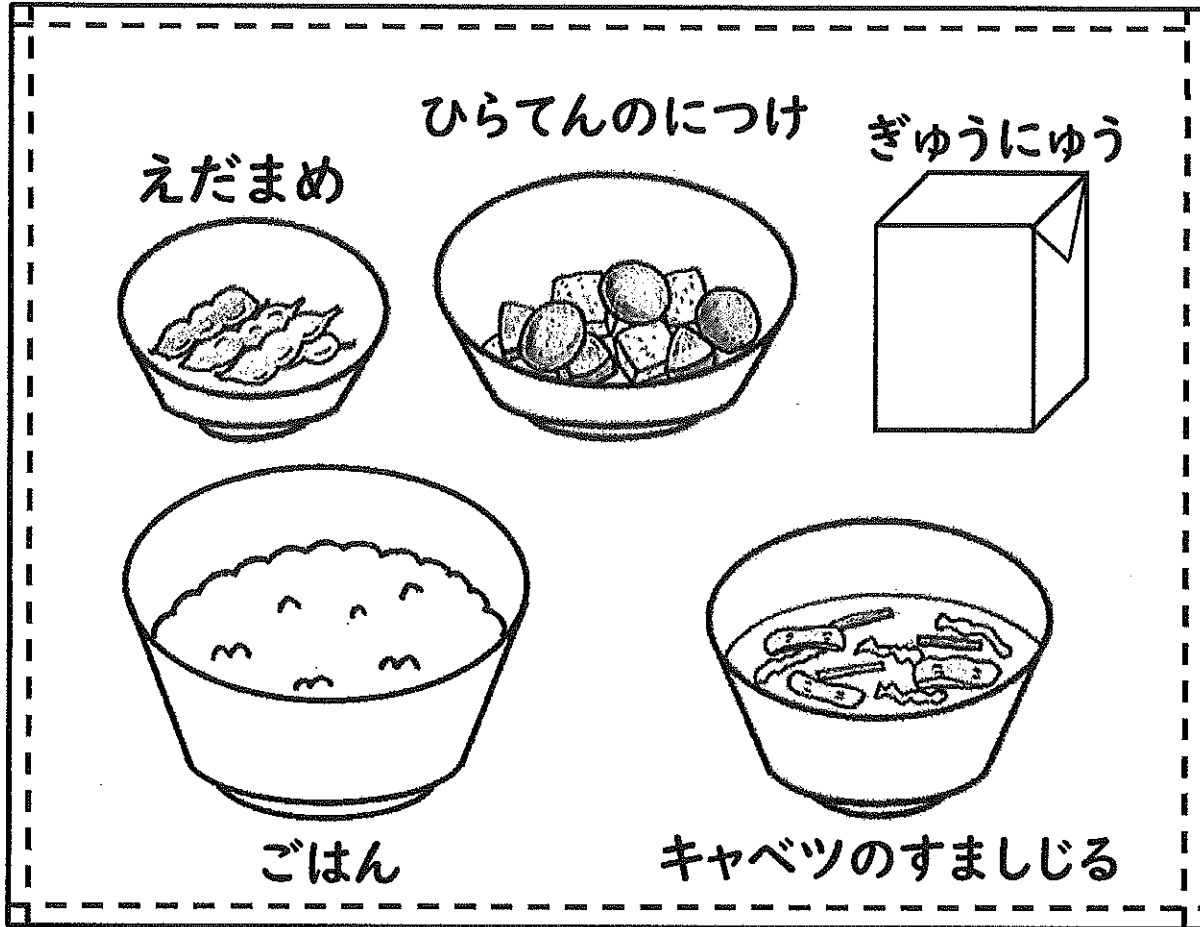


- ① ひじきは水洗いして水でもどした後、さらによく洗いざるにあげる。
- ② まぐろフレークは、軽く油をきり、ほぐす。
- ③ 小松菜は水洗いしてさっとゆで、水にさらしてよくしぼり、2cmくらいに切る。
- ④ にんじんはせん切りする。
- ⑤ 温めたフライパンに油をひいてなじませ、①をいため、さとう・しょうゆで調味する。
- ⑥ さらに②③④をくわえていため、塩・こしょうで調味して仕上げる。

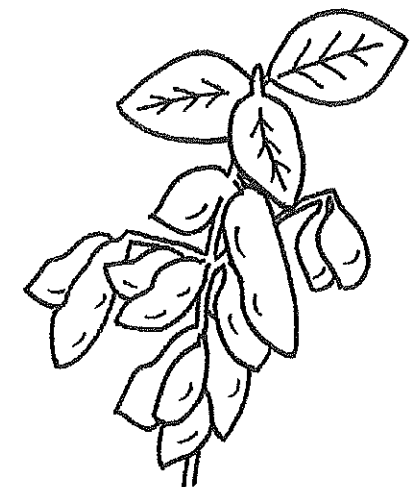
食べ物の三つのはたらき

あか	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 ちようし とどの 体の調子を整える
	 ぎゅうにゅう  たらこ  とりにく  まぐろフレーク  チーズ  ヨーグルト  だしふんにゅう  ひじき	 あじつけコッペパン  さとう  こおぎこ  バター  じゃがいも  サラダあぶら	 しょうが  にんじん  こまつな  たまねぎ		

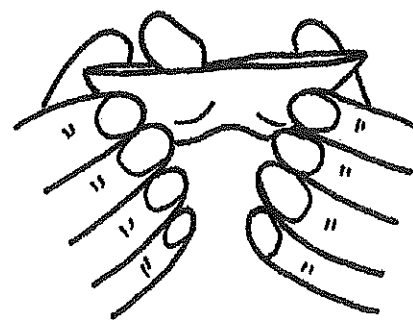
8月 31日 (水)



えだ豆^{まめ}



- えだ豆^{まめ}は、わかつてやわらかい大豆^{だいず}を収穫^{しゅうかく}したものです。
- 7月^{がつ}から9月^{がつ}が旬^{しゅん}の野菜^{やさい}です。
- えだにできた、さや^{はい}に入った豆^{まめ}を食べた^たことから「えだ豆^{まめ}」とよばれるようになりました。



えだ豆^{まめ}は、さや^みから実^みを出^だして食べ^たましょう。

たべもの三つのはたらき				
あか	からだをつくる	からだを暖か ^{ねつ} くする	みどり	からだの調子 ^{ちようし} を整 ^{ととの} える
ぎゅうにゅう	ごはん	にんじん	えだまめ	
あぶらあげ	ひらてん	さんおんとう	キャベツ	

「えだ豆^{まめ}」はスチームコンベクションオーブンでおしました。ふっくらとしたえだ豆^{まめ}の食感^{しょっかん}とほのかなあま味^{あじ}を、味わいながら食べ^たましょう。

9月1日 (木)

くろだいち きりぼしだいこんの ぎゅうにゆう
につけ

むぎごはん
にくじゃが (ピリからみそあじ)

がつ きゅうしよくもくひょう
9月の給食目標

どうばん かかり じょうず
当番や係は 早く上手にしよう

きゅうしよくとうばん
給食当番はきちんと身じたくをしよう

はな くち
マスクは鼻と口を
おおうようにつける。

け
ぼうしはかみの毛が
で
出ないようにかぶる。

み
せいけつなエプロンを
身に着ける。

みじか き
つめは短く切り、
てあら
しっかり手洗いする。

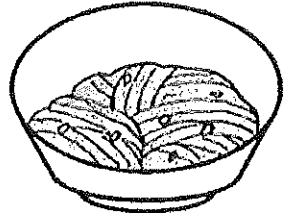
にく
「肉じゃが(ピリからみそあじ)」は、じゃがいもの
しょっかん
ホクホクとした食感や、トウバンジャンの
あじ み た
ピリッとした味を見つけて食べましょう。

た もの みっ
食べ物の三つのはたらき

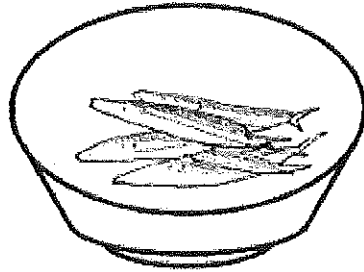
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	ぶたにく	むぎごはん	さんおんどう	たまねぎ	
	あかみそ				だいこんば
あぶらあげ	くろだいち	じゃがいも	サラダあぶら	きりぼしだいこん	

9月 2日 (金)

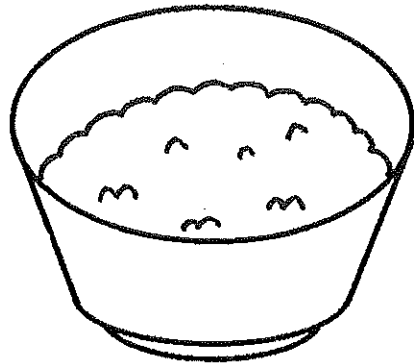
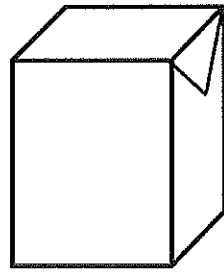
だいこんばの
ごまいため



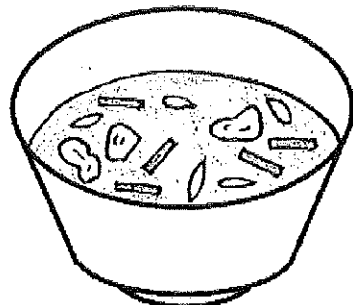
きびなごのこはくあげ



ぎゅうにゅう



はいがまいごはん



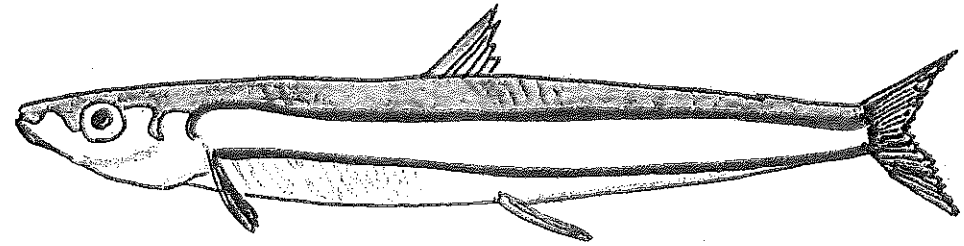
ぶたじる

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 どこの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	きびなご	はいがまいごはん	こめこ	しょうが	だいこんば
はなかつお	ぶたにく	なたねあぶら	かたくりこ	たまねぎ	にんじん
あかみそ	あかみそ	すりごま	サラダあぶら		
あぶらあげ	しんしゅうみそ				

さかな じてん
魚事典

きびなご



か さかな たいちよう やく センチメートル
にしん科の魚で、体長は約10cmです。

からだ うつく ぎんいろ ちゆうおう いろ
体は美しい銀色で、中央には色あざやかな

あおいろ おび とく
青色の帯もようがあるのが特ちょうです。

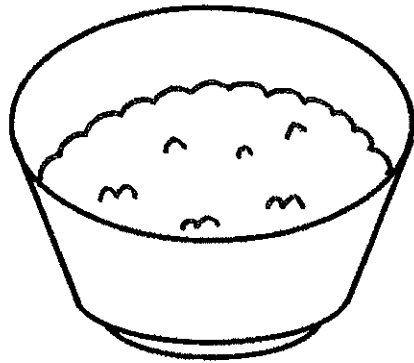
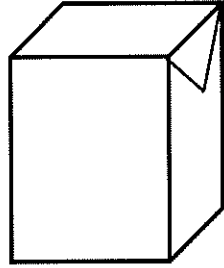
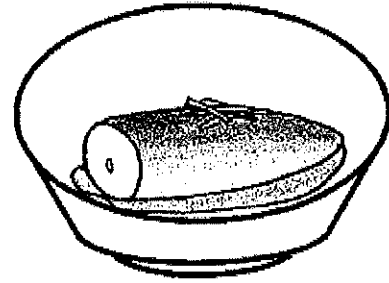
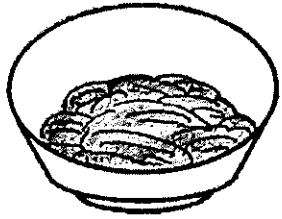
み め か ごしまけんなんぶ ほうげん
その見た目から、鹿児島県南部の方言で、

おび こさかな なまえ
「帯(きび)」の「小魚(なご)」という名前が

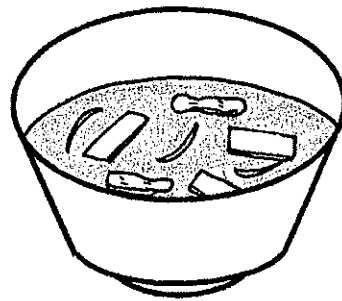
ついたといわれています。

9月5日(月)

ほうれんそうの おかかに さんまのしょうがに ぎゅうにゅう

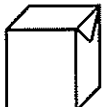








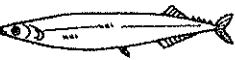




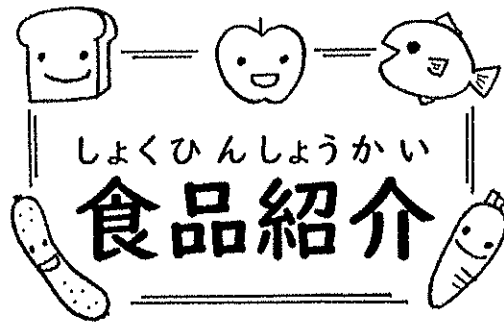
むぎごはん



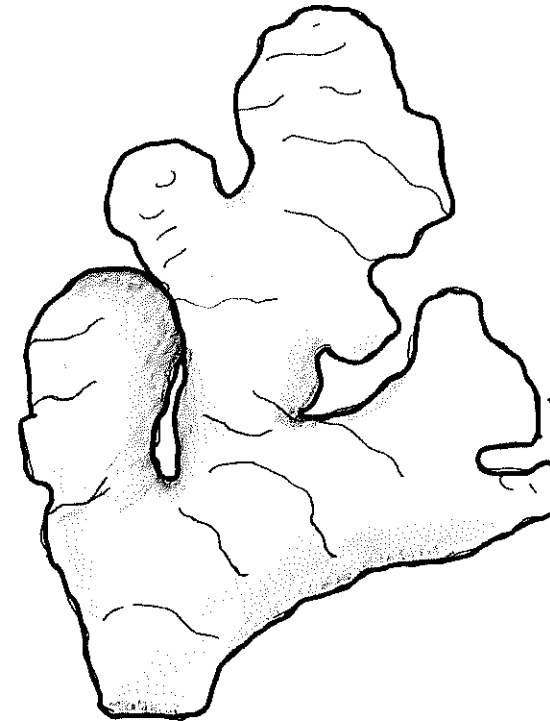
みそしる

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  あぶらあげ	 むぎごはん  じゃがいも	 ほうれんそう  しょうが	 あかみそ  しんしゅうみそ  はなかつお  さんま	 さんおんとう  たまねぎ



しょうが

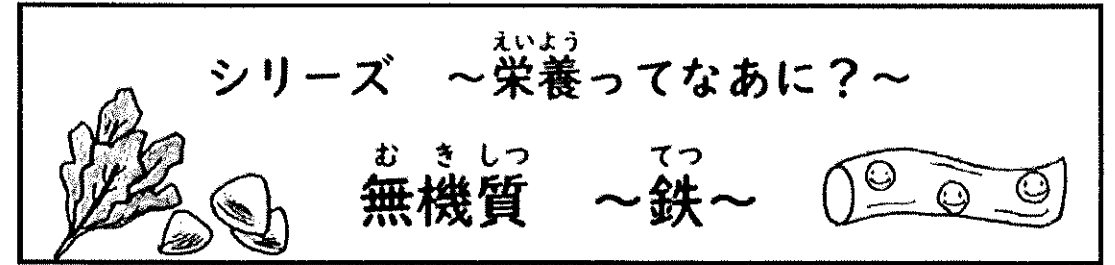
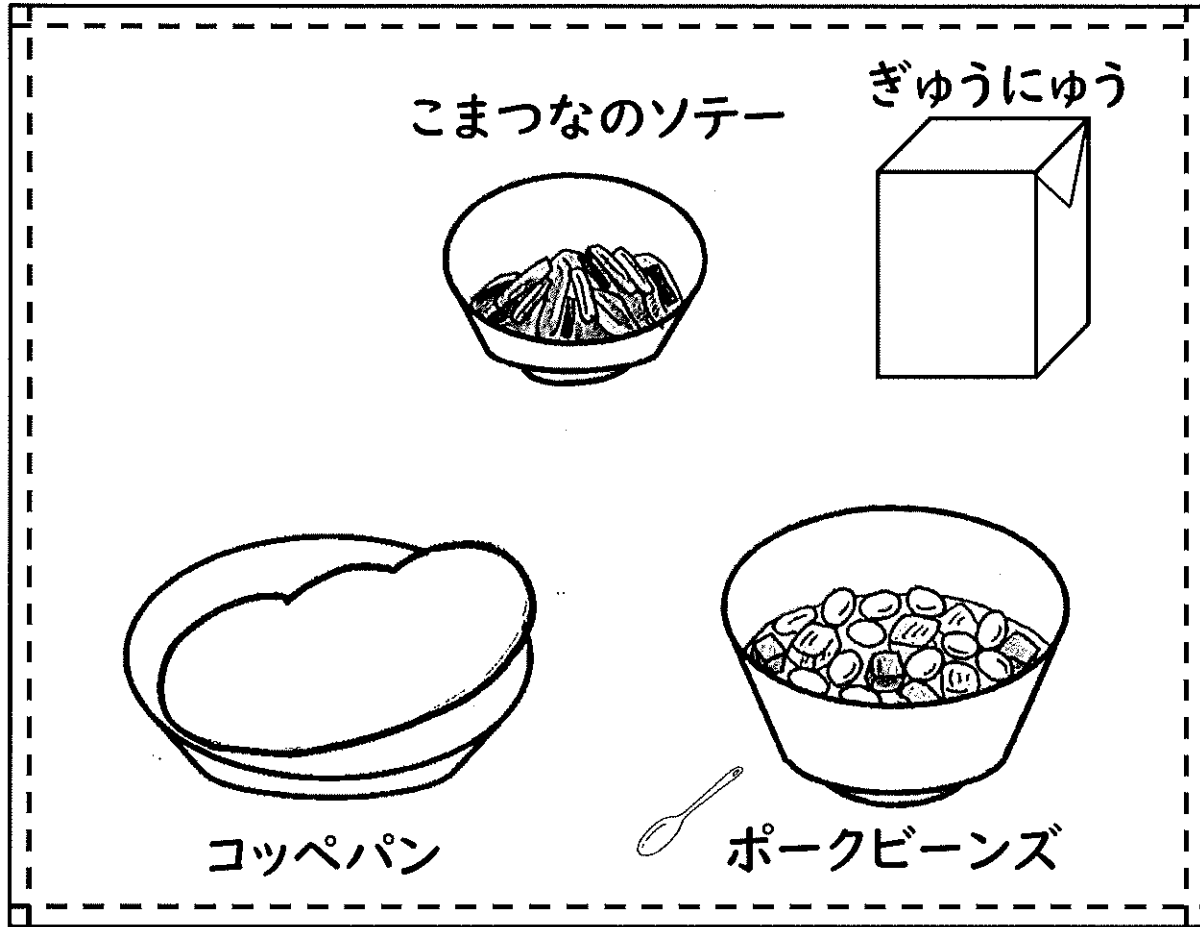


きょう
今日の
「さんまのしょうが煮」に
つか
使っています。

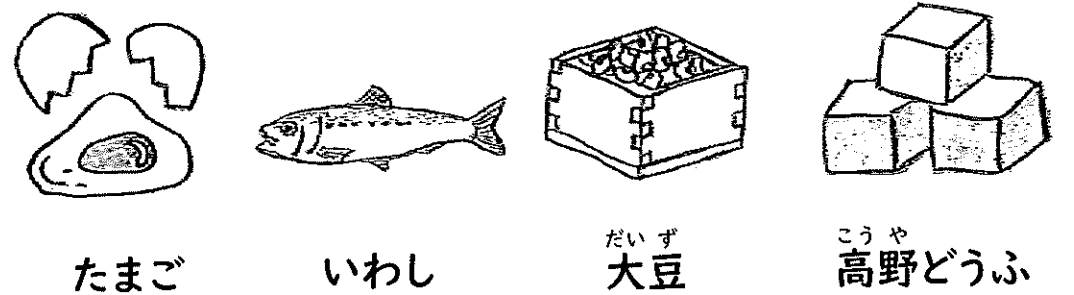
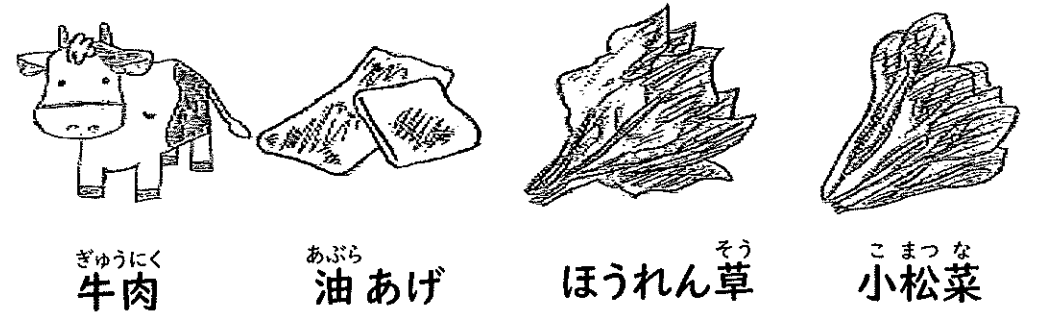
- しょうがは、根の部分が大きくなったもので、強いからみとさわやかな香りがあります。
- 血液の流れをよくしたり、せきやのどのいたみをやわらげたりします。
- 料理に使って食べるだけではなく、薬として使われることもあります。
- 料理では、魚や肉のくさみを消したり、風味をよくしたりすることができます。



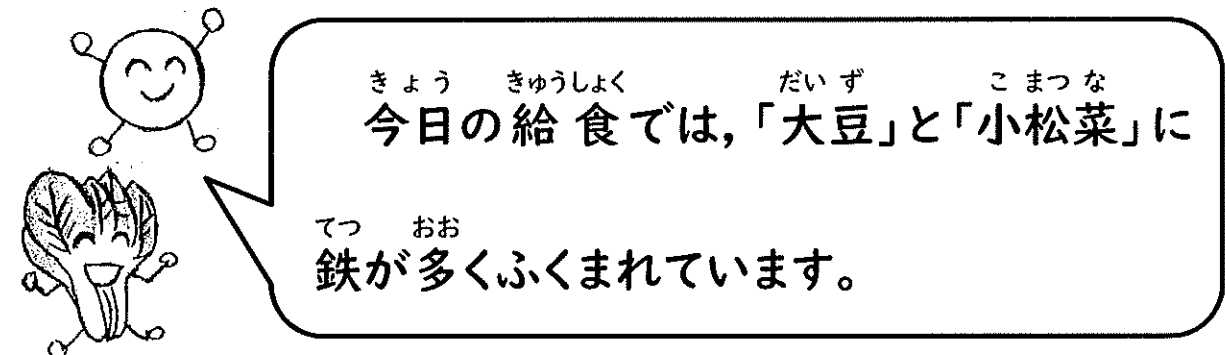
9月 6日 (火)



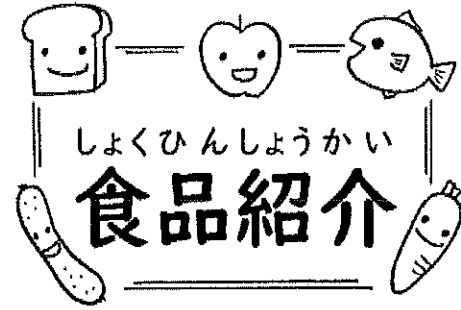
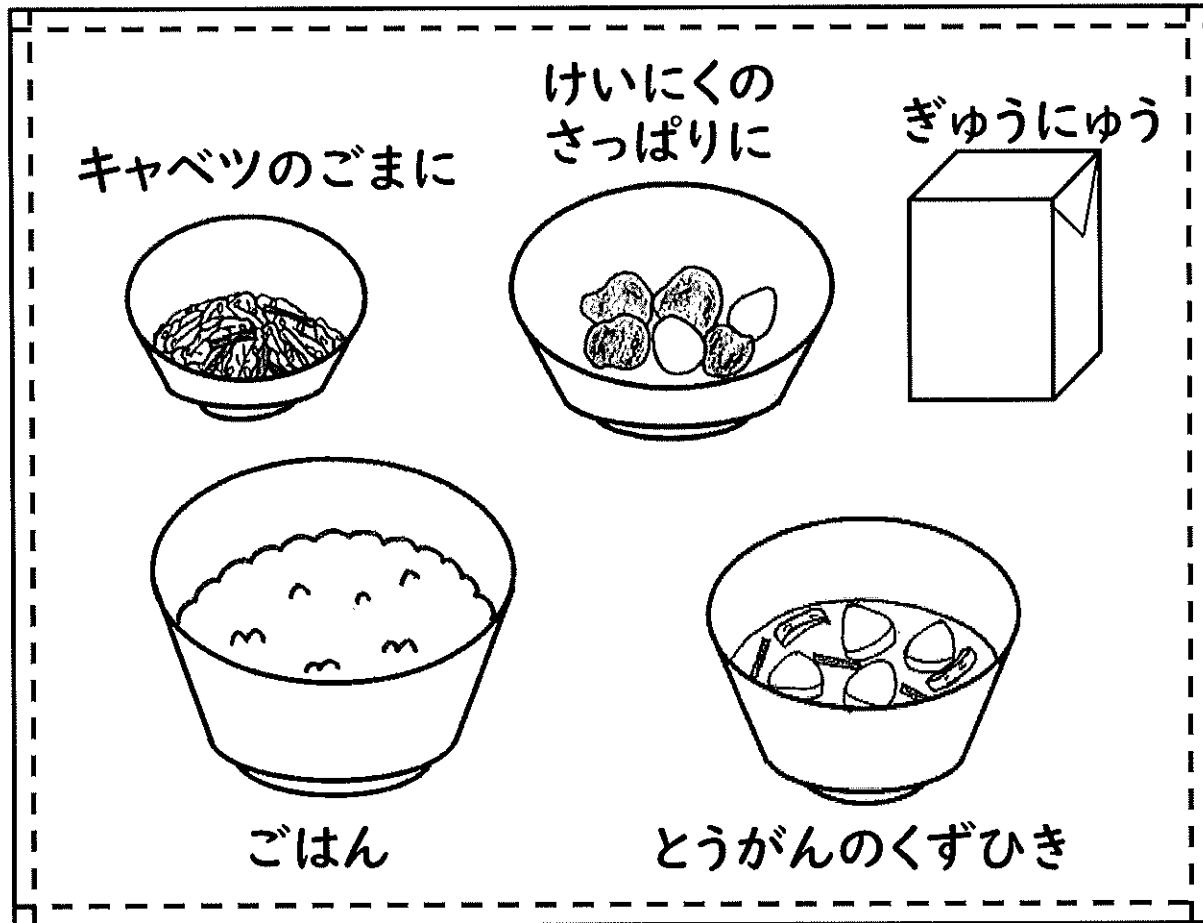
鉄を多くふくむ食べ物



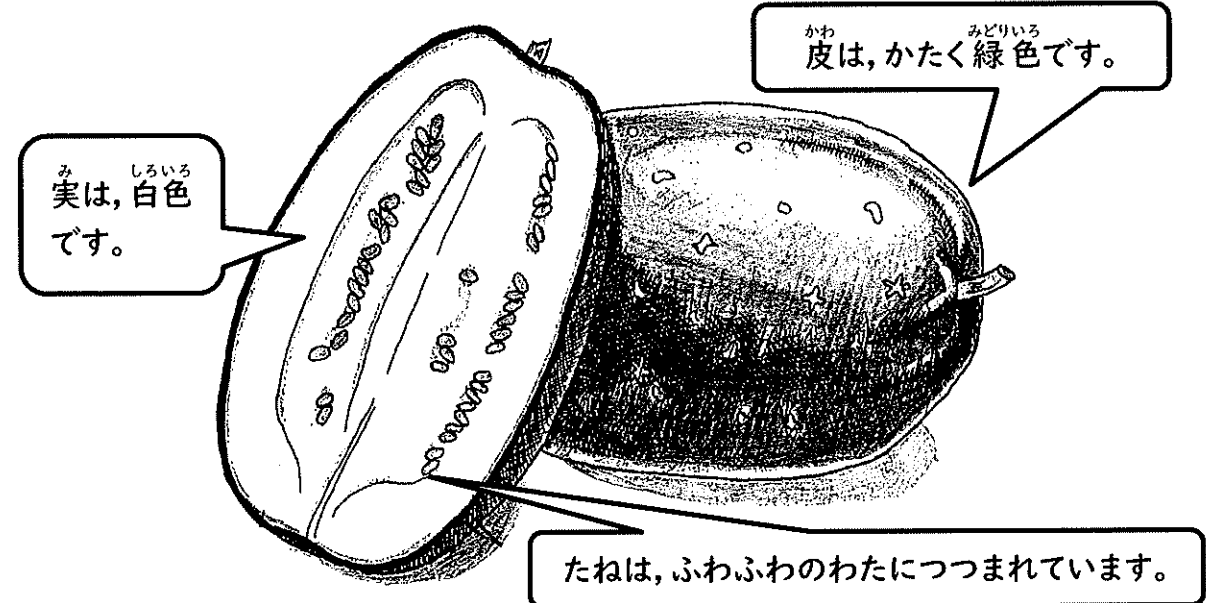
食べ物の三つのはたらき					
あか 赤	からだ 体をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	コッペパン	こまつな	たまねぎ	だいず	にんじん
ぶたにく	サラダあぶら				



9月 7日 (水)



とうがん 冬瓜



なつ夏においしい野菜です。

なつ夏に収穫して、冬までほぞんができることから「冬瓜」と書きます。

すいぶん水分を多くふくみ、たいおん体温を下げるはたらきがあります。

おも重さが2~3kgのものから、10kgくらいになるものもあります。




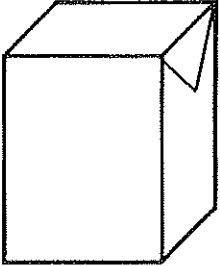
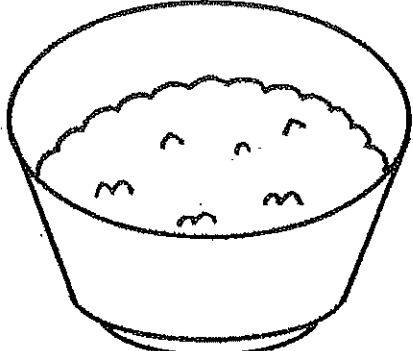
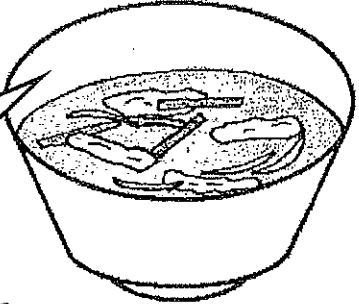
たべもの三つのはたらき

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
	<p>ぎゅうにゆう</p> <p>とりにく</p>	<p>ごはん</p> <p>すりごま</p>	<p>キャベツ</p> <p>にんじん</p>		
	<p>うずらたまご</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>さとう</p> <p>かたくりこ</p>	<p>とうがん</p> <p>しょうが</p>		

9月 8日 (木)

ぎゅうにゅう

じゃがいものソテー

ごはんにかけて
たべよう

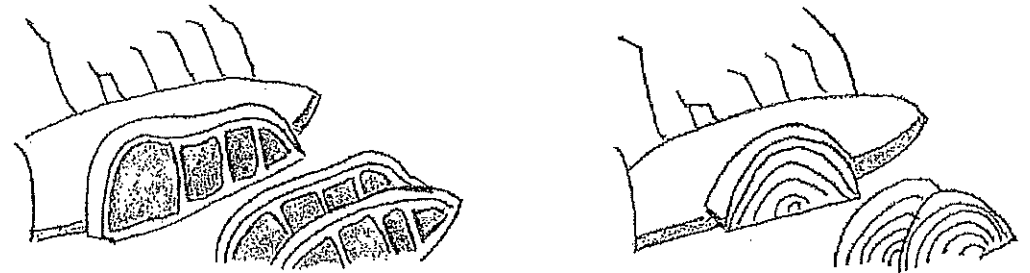
むぎごはん ハッシュドビーフ



ハッシュドビーフ

ハッシュドビーフの「ハッシュ」は、英語で「^{えいご}細かく切る」という意味です。

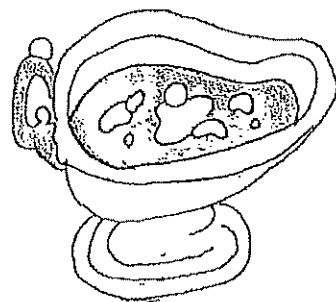
^{こま}細かく切った ^{ぎゅうにく}牛肉や ^{たまねぎ}たまねぎなどの ^{やさい}野菜を ^{つか}使って ^{つく}作ります。



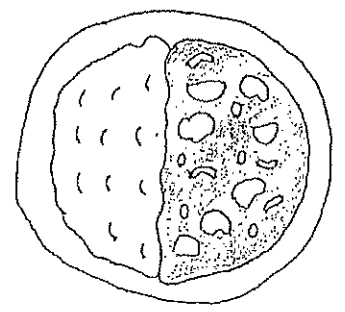
ハッシュドビーフとハヤシライス

ハヤシライスは、日本で生まれた ^{にっぽん}洋食 ^うの一つです。

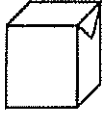



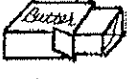






「ハッシュ」がなまって「ハヤシ」に聞こえたので、「ハヤシライス」とよばれるようになったともいわれています。



ハッシュドビーフ



ハヤシライス

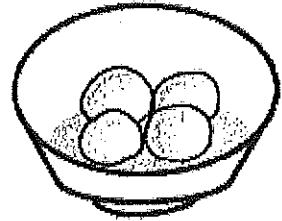
たべもの ^{みつ} のはたらき			
あか	からだ ^{から} をつくる	き ^{ねつ} ^{ちから} 熱やカのもとになる	みどり ^{からだ} ^{ちようし} ^{どの} 体の調子を整える
	 ぎゅうにゅう  ぎゅうにく	 むぎごはん  こむぎこ  バター  OIL サラダあぶら  じゃがいも	 たまねぎ  にんじん  ホールトマト  さんどまめ

【スチコン献立】

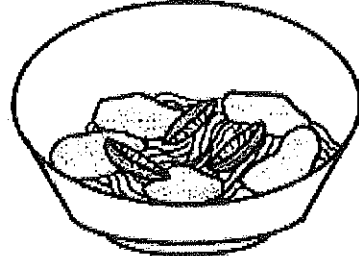
9月 9日 (金)

ぶたにくとこんにやくの

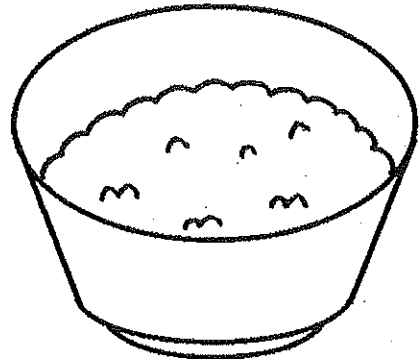
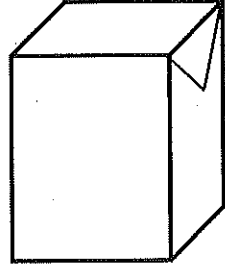
さといものにつけ



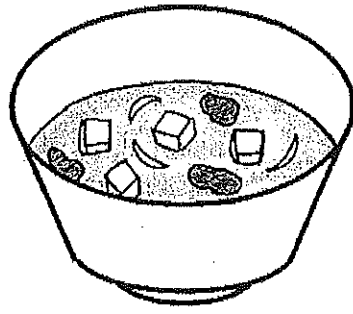
いために



ぎゅうにゅう

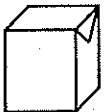













ごはん

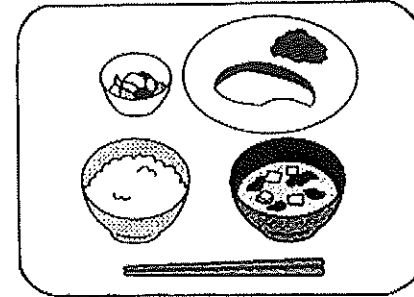


みそしる

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  ぶたにく  とうふ  わかめ  あかみそ(けいほく)	 ごはん  さといも  さとう  ごまあぶら  たまねぎ  しいたけ  しょうが				

和(なごみ) 献立 こんだて



つきみ

月見

ことし じゅうご や がつ か
今年の十五夜は9月10日です。

ひ ちゅうしゅう めいげつ つき
この日は「中秋の名月」ともいい、月が
とてもきれいに見えます。

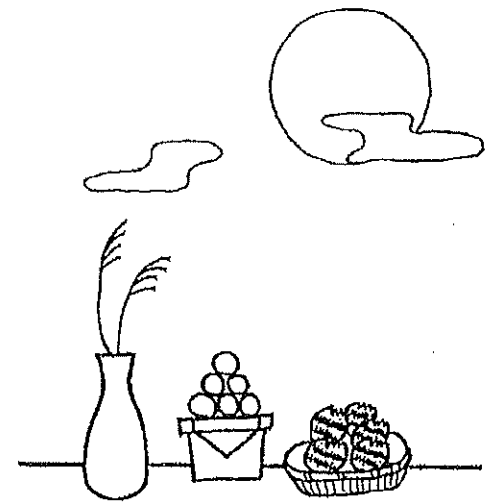
じゅうご や あき みの
十五夜には秋の實りに

かんしゃ
感謝して、すすきやだんご。

さと
里いもなどをおそなえして

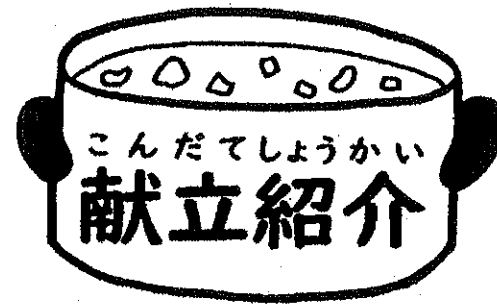
つきみ
月見をします。

さと に
「里いもの煮つけ」は、スチムコンベクションオーブンを
つか つか さい しよっかん み あじ
使って作りました。里いもの食感やだしのうま味を味わって
た
食べましょう。



きょう しる きょうと しうきょうく けいほくち
今日の「みそ汁」は、京都市右京区の京北地いきで
つく けいほく つか ちさんちしよ こんだて
作られた「京北みそ」を使った地産地消の献立です。

9月 12日 (月)



こんだてしょうかい
献立紹介

キーマカレー

「キーマ」は、「^{こま}細かいもの」という意味があります。

ひき肉や細かくきざんだ^{やさい}野菜などを具にします。

給食では、牛ひき肉・ぶたひき肉・ミックスビーンズ・

しょうが・にんにく・ホールトマトを使用しました。

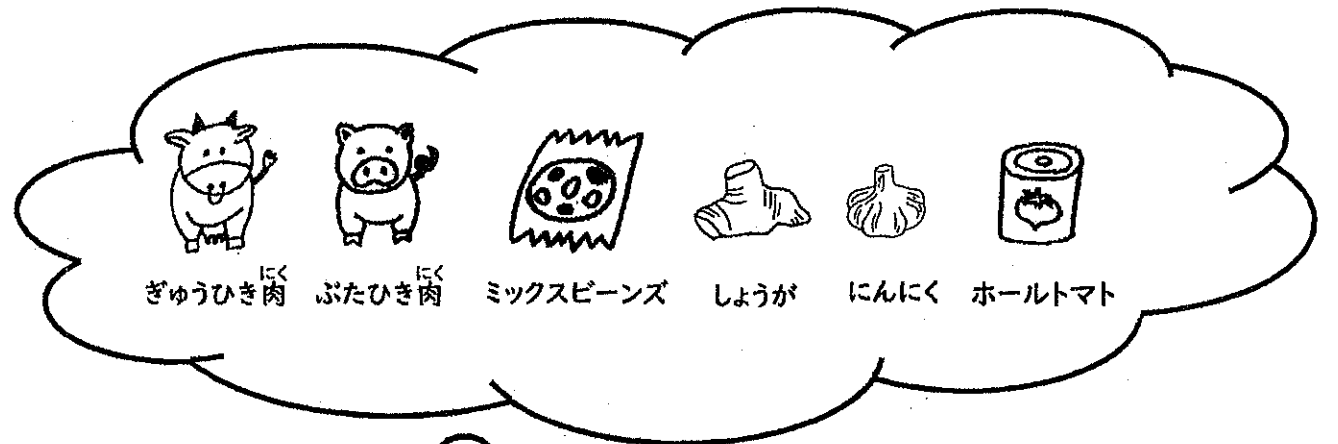
キーマカレーをごはんにかけて、カレー粉のからさや野菜のあま味を見つけながら食べてくださいね。

やさいのホットマリネ

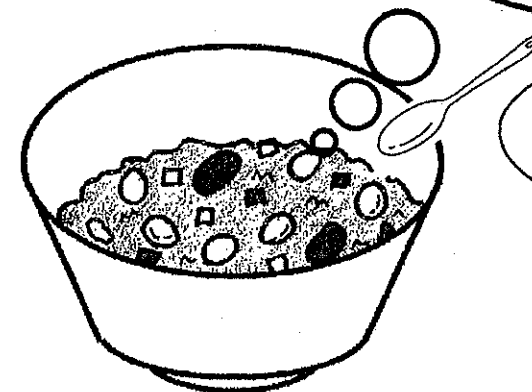
ぎゅうにゅう

ごはんにかけてたべよう

おぎごはん キーマカレー



ぎゅうひき肉 ぶたひき肉 ミックスビーンズ しょうが にんにく ホールトマト

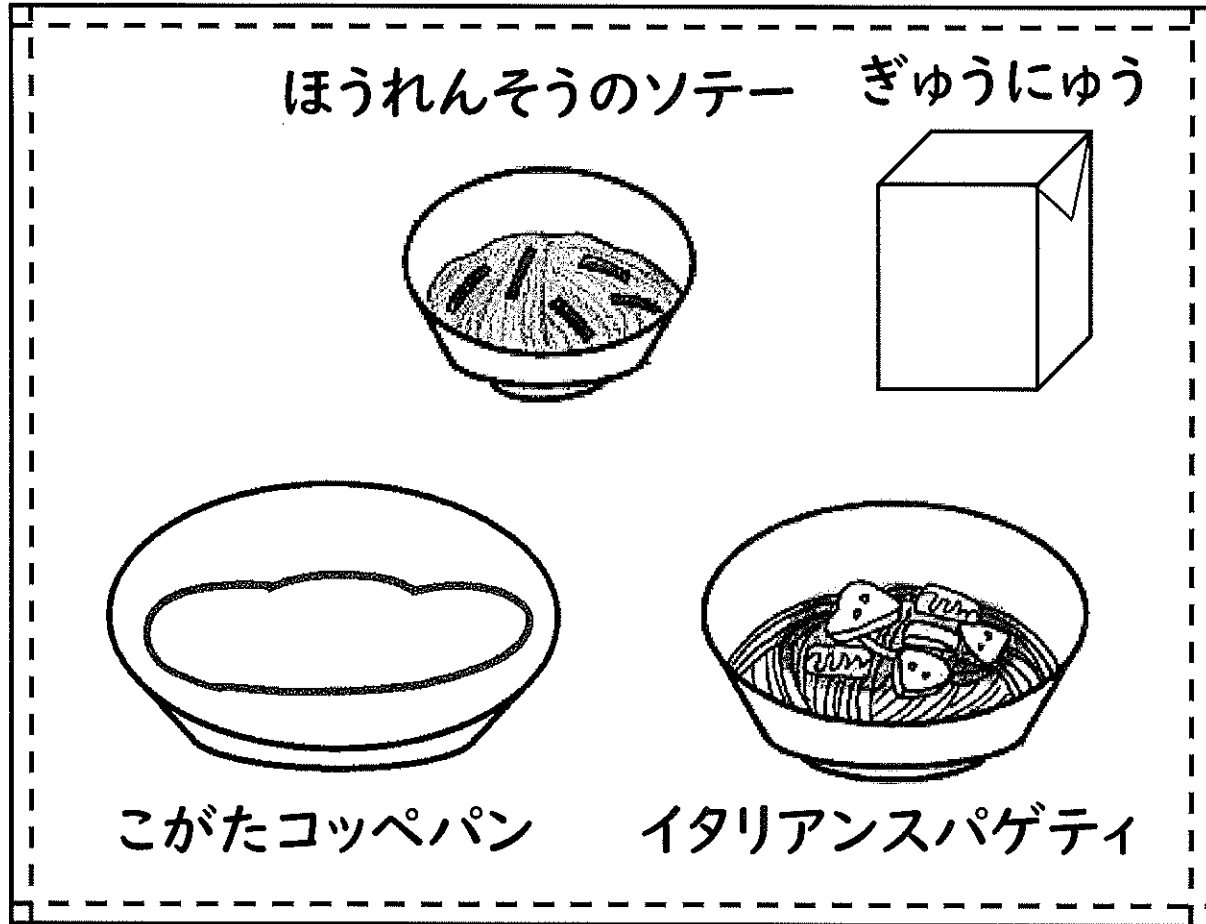


かおいいい香りがするよ。



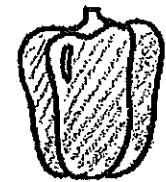
食べ物の三つのはたらき					
あか	からだ	き	ねつ	みどり	からだ
赤	体をつくる	黄	ちから	緑	ちようし
			熱や力のもとになる		どの
					体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	おぎごはん	さとう	たまねぎ	にんじん
ミックスビーンズ	ぎゅうにく	こむぎこ	じゃがいも	ホールトマト	にんにく
		オリーブオイル	サラダあぶら	しょうが	キャベツ

9月13日 (火)



イタリアンスパゲティ

ハムや^{たま}玉ねぎ、^{なつ}夏に^{おいしい}おいしいピーマンと
 ズッキーニを使った^{つか}トマト味の^{あじ}スパゲティです。
 にんにくの^{かお}香りや^{にがみ}ピーマンの苦味、
 ズッキーニの^{しよっかん}やわらかい^{あじ}食感を^た味わって
 食べ^たましょう。

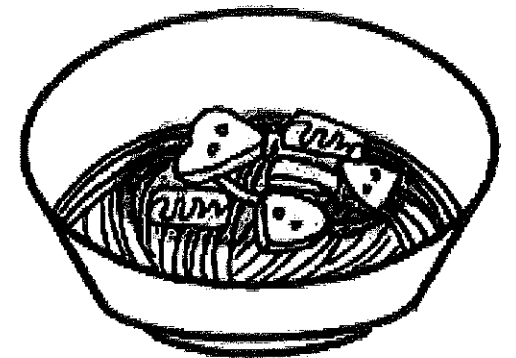
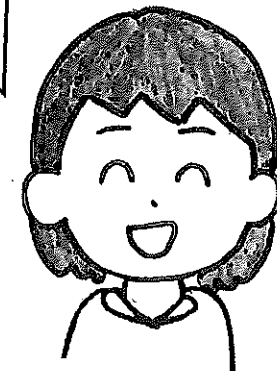


ピーマン




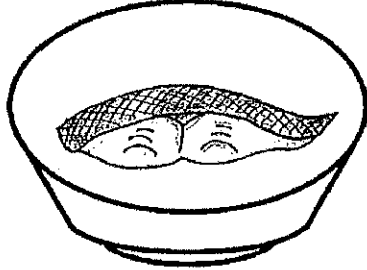
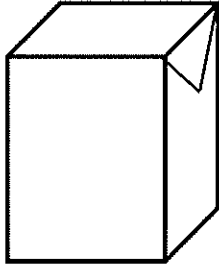
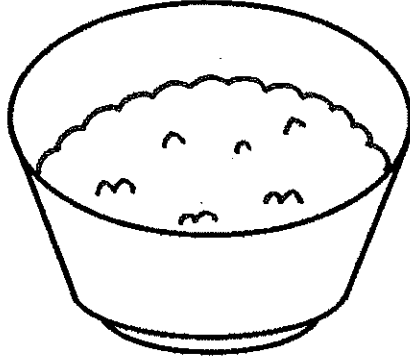
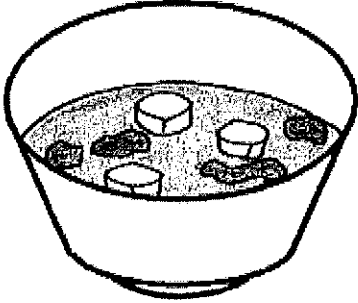
ズッキーニ

ピーマンとズッキーニは、
^{なつ}夏に^{やさい}おいしい野菜だよ!



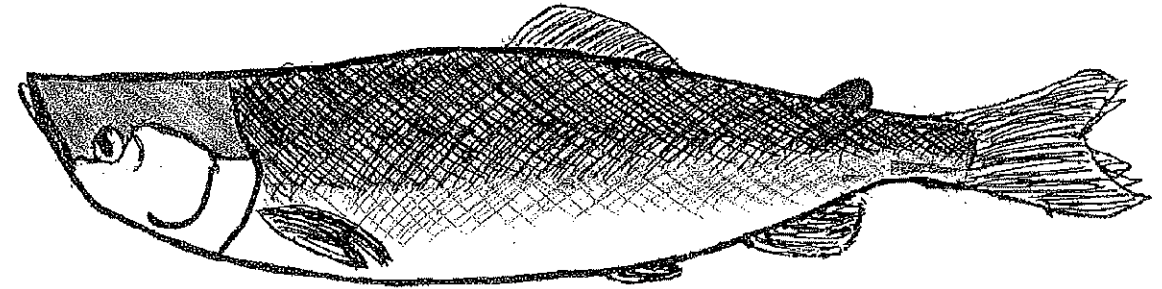
た べ 物 の 三 つ の は た ら き			
あか	からだ	き	みどり
赤	体をつくる	ねつ	からだ
		ちから	ちようし
		熱や力のもとになる	体の調子を整える
 ぎゅうにゅう ハム	 こがたコッペパン スパゲティ オリーブオイル サラダあぶら	 たまねぎ ズッキーニ ピーマン にんじん にんにく ホールトマト ほうれんそう	

9月14日 (水)














こまつなと ぎりぼしだいこんの にびたし	さけの しおこうじやき	ぎゅうにゅう
		
		
ごはん	あかだし	

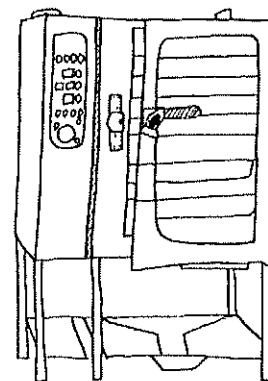


さけ 鮭



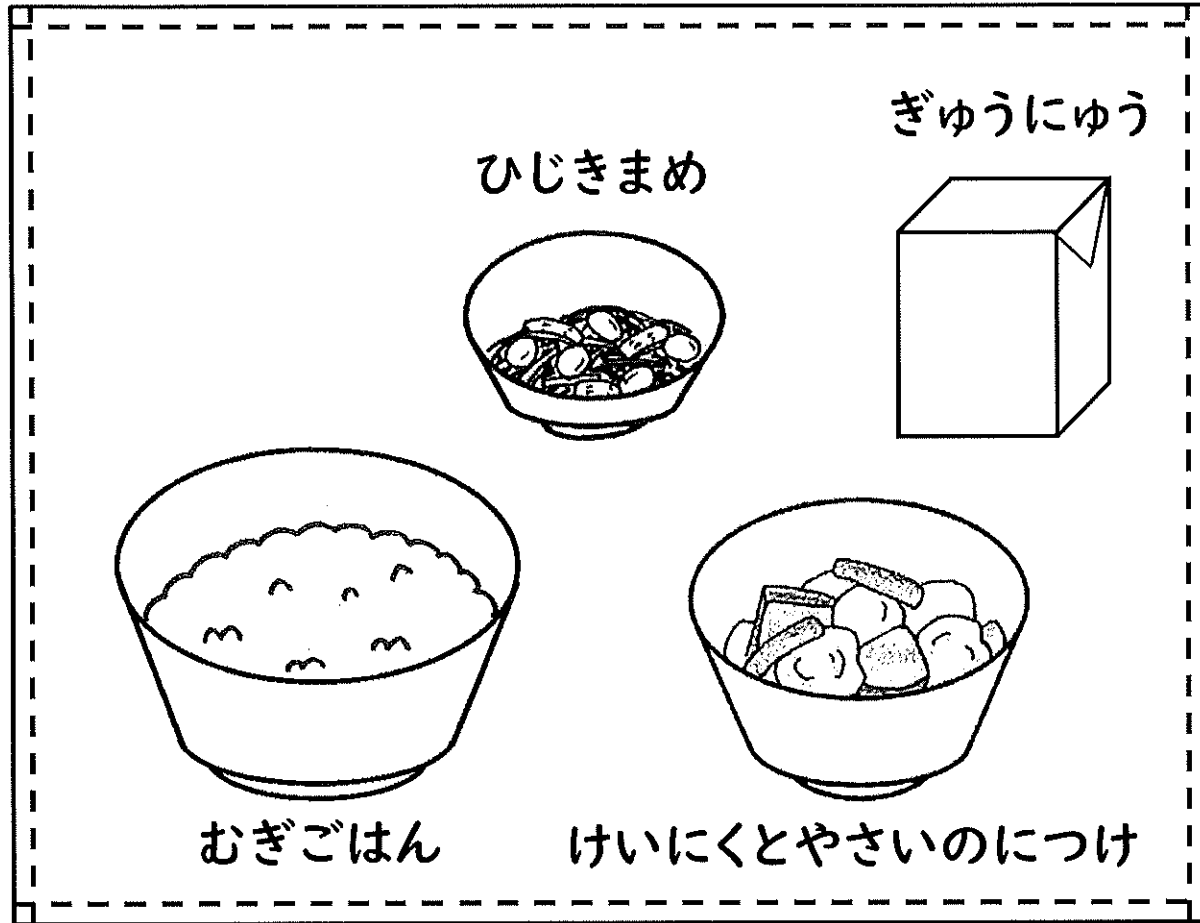
さけは、川で生まれて海で育ちます。海では3年から8年という長い間、えさをたっぷり食べて大きくなります。秋になると、たまごをうむために生まれた川にもどってきます。

たべもの三つのはたらき					
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	からだちようしとどの体の調子を整える
					
ぎゅうにゅう	さけ	ごはん	ごはん	ぎりぼしだいこん	にんじん
					
とうふ	わかめ	さんおんとう	さんおんとう	こまつな	
					
しんしゅうみそ	はっちょうみそ				

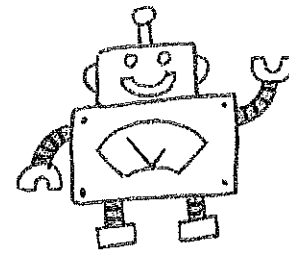
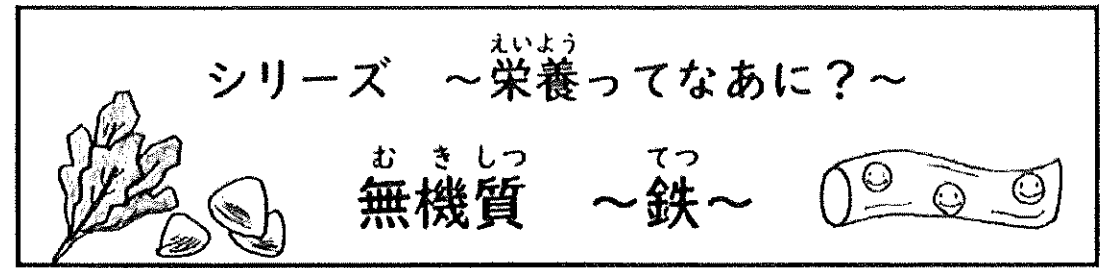


今日の「さけの塩こうじ焼き」は、さけと塩こうじをこうごにかさねてつけこんでから、スチームコンベクションオーブンで焼きました。さけを塩こうじにつけるとやわらかくなり、あま味やうま味が感じられます。

9月 15日 (木)



食べ物の三つのはたらき		
あか赤	からだをつくる	からだを温める
ぎゅうにゅう	ひじき	にんじん
とりにく	あぶらあげ	たまねぎ
	だいず	さんどまめ
	サラダあぶら	じゃがいも



てつ 鉄のはたらき

てつ けつえき 鉄は、血液をつくるもとになって

います。血液には、体のすみずみまで

酸素を運ぶはたらきがあります。



てつ た 鉄が足りないと、体の酸素が
すく 少なくなると、苦しんだり、
あたま 頭がくらくらしたりすることがあります。

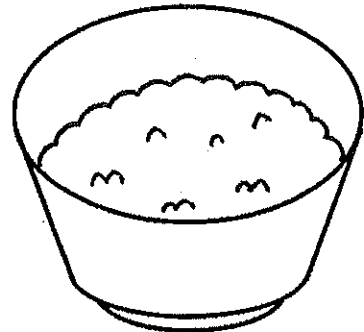
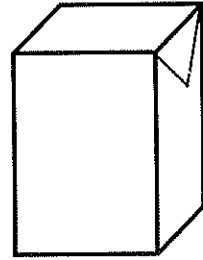
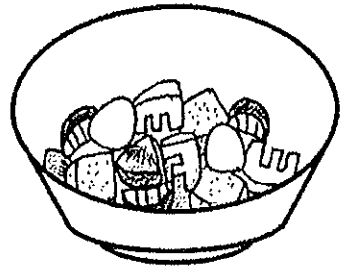


きょう きゅうしよく だいず さんどまめ
今日の給食では、大豆やひじき、三度豆に
てつ おお 鉄が多くふくまれています。

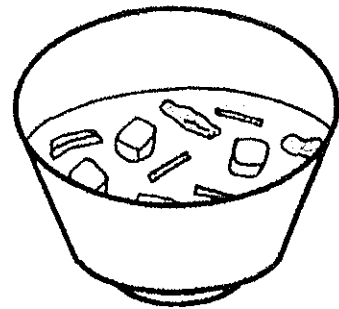


9月 16日 (金)

プリプリちゅうかいため りゅうにゆう

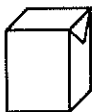













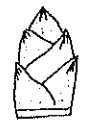


ごはん



とうふとあおなのスープ

食べ物の三つのはたらき

あか	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	からだちようしどの体の調子を整える
	 ぎゅうにゆう  うずらたまご	 ごはん  かたくりこ		 にんじん  しょうが	
	 とうふ  とりにく	 さとう  ごまあぶら  サラダあぶら		 しいたけ  こまつな  にんにく  たけのこ	



ちゅうか
プリプリ中華いため

だいにんき 大人気メニューの「プリプリ中華いため」は

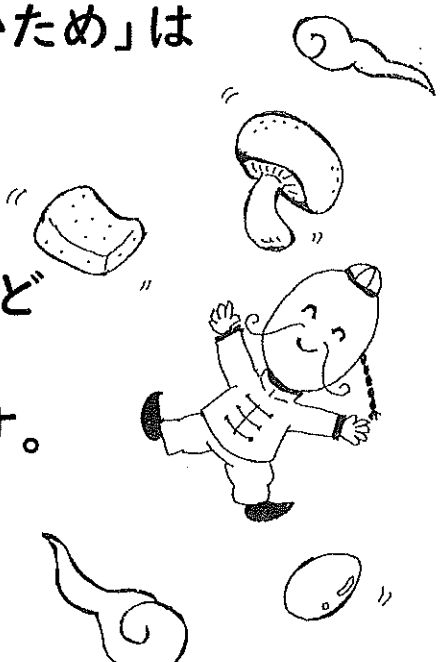
なまえ ゆらい 名前の由来でもあるように

こんにやくやうずらたまご・しいたけなど

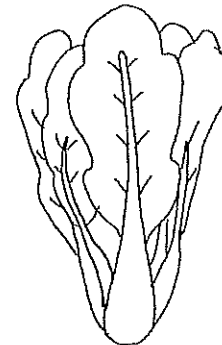
プリプリした食感が楽しめる料理です。

あじ こめず つか かくし味の「米酢」を使うことで、

あじ 味がまとまりさっぱりとしています。



こまつな 小松菜



えどじだい こまつがわ 江戸時代に小松川でさいばいされていたこと

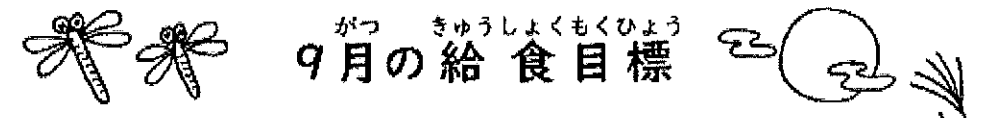
から、この名前がつきました。

カルシウムがほうれん草の3倍以上ふくまれて

います。

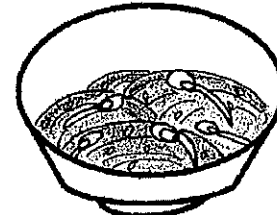
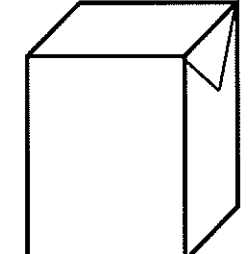
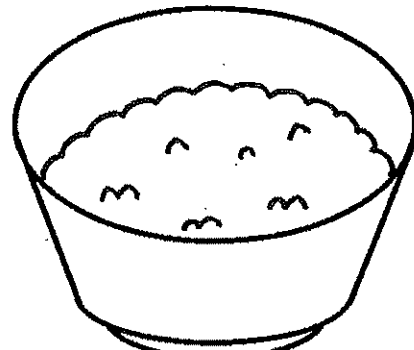
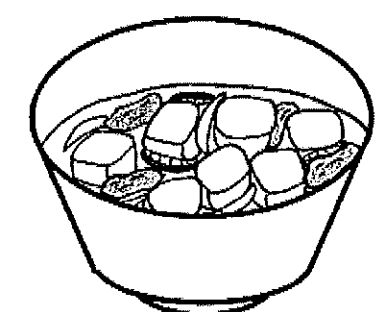
「とうふと青菜のスープ」に使っています。

9月 20日 (火)


 がつ きゅうしよくもくひょう
 9月の給食目標

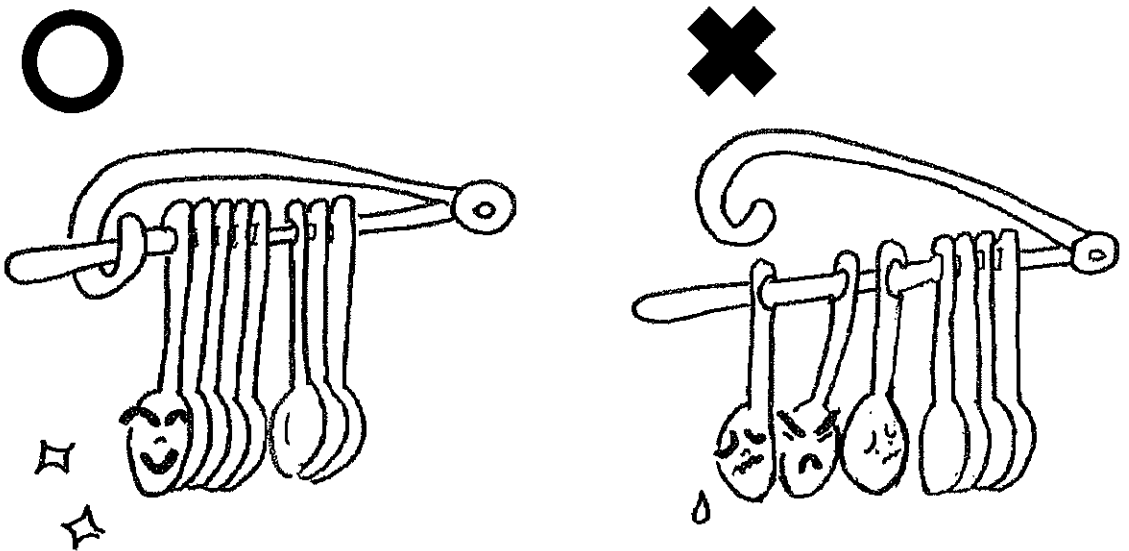
どうばん かかり じょうず
 当番や係は 早く上手にしよう

ほうれんそうともやしのごまに ぎゅうにゆう

むぎごはん ぶたにくと
とうふのくずに

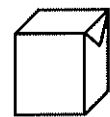










じょうず かね スプーンを上手に返しましょう



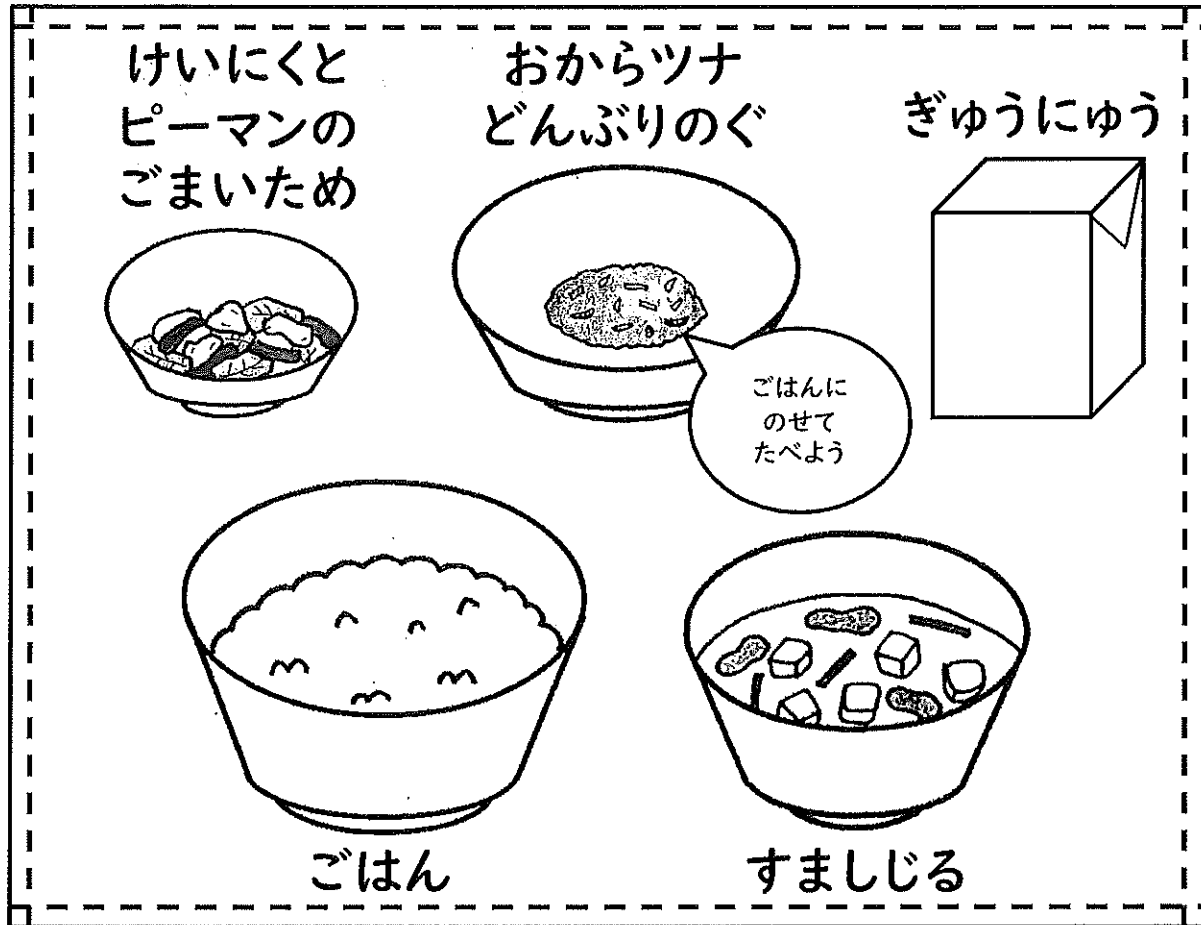
おな お
 ○ スプーンは、同じ向きにそろえましょう。

がね かね
 ○ とめ金をきちんととめて返しましょう。

た べ 物 の み っ ぽ っ の は た ら き

あか	からだ	き	ねつ	ちから	みどり	からだ	ちようし	とどの
赤	体をつくる	黄	熱	力のもとになる	緑	体	の調子	を整える
 ぎゅうにゆう  ぶたにく  とうふ	 むぎごはん  かたくりこ  すりごま	 たまねぎ  しいたけ  もやし  ほうれんそう	 しょうが					

9月 21日 (水)



ぼくもわたしも名コック

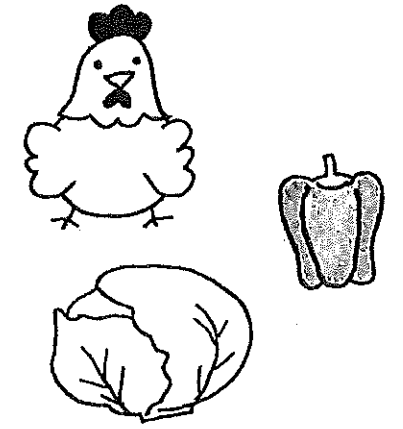


けい肉とピーマンのごまいため



材料 (4人分)

- ・とり肉.....60g
- ・キャベツ.....200g (1/4 玉)
- ・ピーマン.....50g (2こ)
- ・すりごま.....小さじ4
- ・ごま油.....小さじ 1/2
- ・塩.....少々
- ・こしょう.....少々
- ・うすくちしょうゆ.....小さじ2



作り方

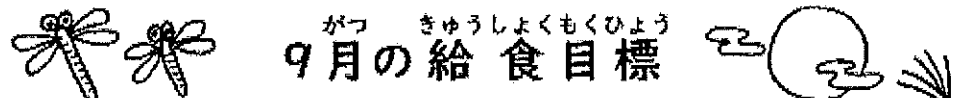
- ① とり肉は細かく切る。
- ② ピーマンとキャベツはせん切りにする。
- ③ すりごまはさっという。
- ④ フライパンを温め、ごま油を入れてなじませ、肉をいため、肉の色がかわれば塩・こしょうをし、さらにピーマンをいためる。
- ⑤ ピーマンがいたまればキャベツをくわえていため、しょうゆで調味し、最後にすりごまをくわえて仕上げる。

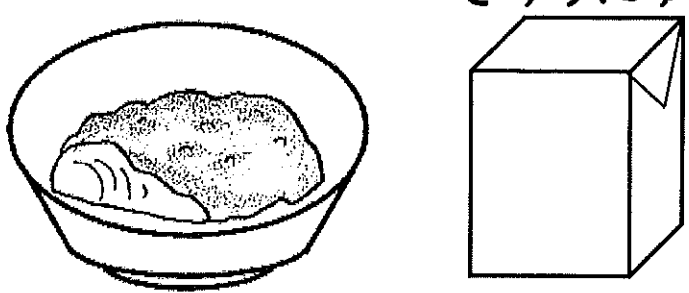



食べ物の三つのはたらき

あか	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 ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	まぐろフレーク	ごはん	さんおんとう	たまねぎ	キャベツ
おからパウダー	とりにく	サラダあぶら		にんじん	ピーマン
豆腐		すりごま	ごまあぶら	しいたけ	しょうが
				ほうれんそう	

9月 22日 (木)


 がつ きゅうしよくもくひょう
 9月の給食目標
 どうばん かかり じょうず
 当番や係は 是やく上手にしよう

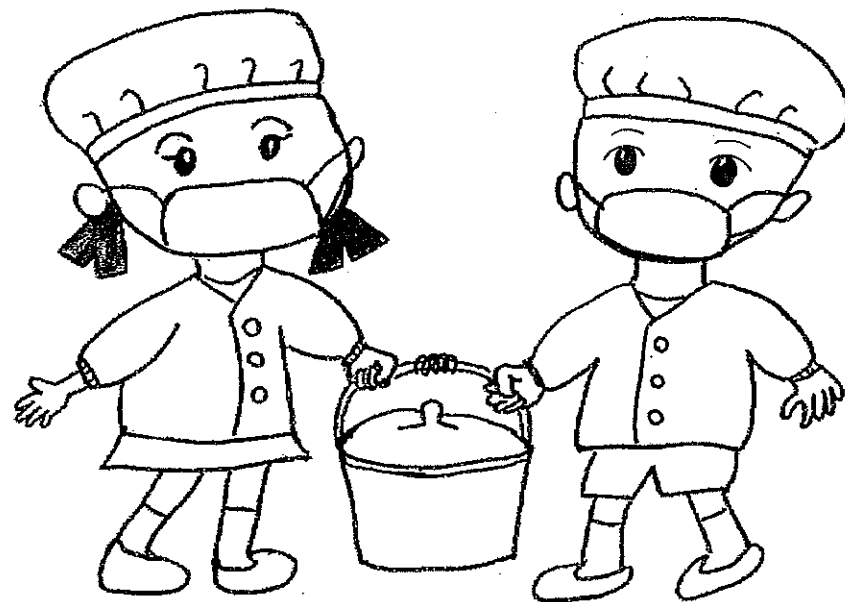
さばのカレーあげ ぎゅうにゆう




 ミルクコッペパン やさいのスープに

こぼれないように

きをつけて運びましょう



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 ちようし どとの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	ミルクコッペパン	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	
さば	こめこ	なたねあぶら	かたくりこ	キャベツ	

はし
 走らずにゆっくり
 ある はこ
 歩いて運びましょう。

しょっかん
 食缶が、
 かたむかないように
 ちゆうい はこ
 注意して運びましょう。