

がつ

9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

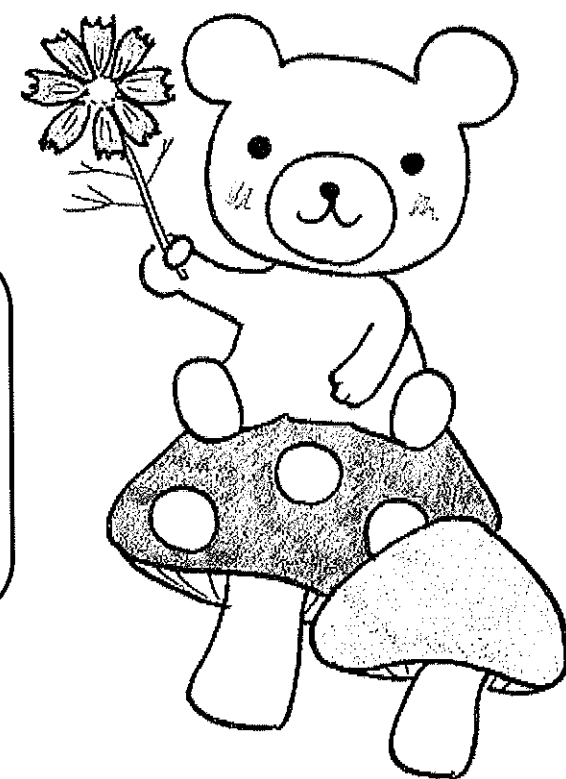
とうばん かかり じょうず
当番や係は はやく上手にしよう

シリーズ えいよう 栄養ってなあに? おきしつ てつ 無機質～鉄～

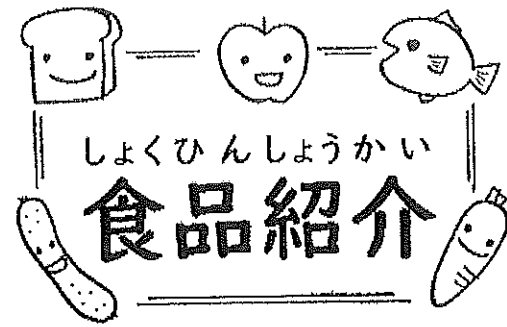


ぎょうじ こんだて つきみ
行事献立 「月見」

か こんだて わしょくすいしん 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。

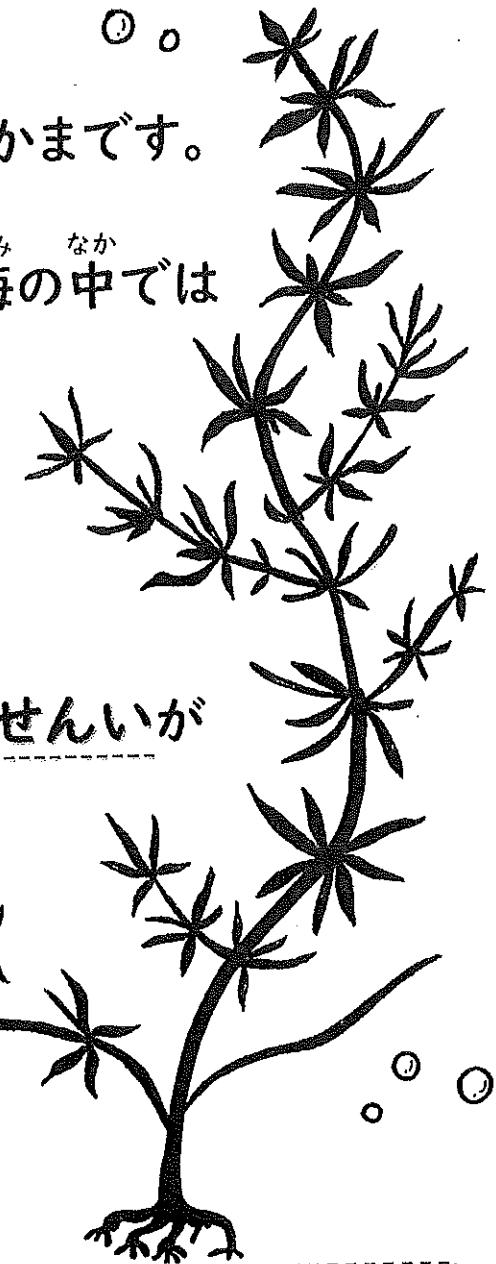
^{かん}乾そうすると^{くろいろ}黒色になりますが、^{うみ なか}海の中では

^{おうどいろ}黄土色をしています。

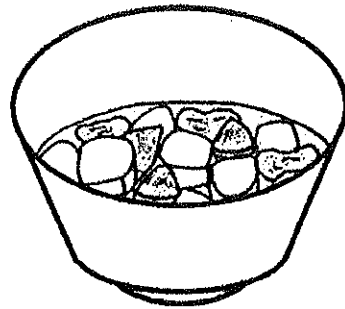
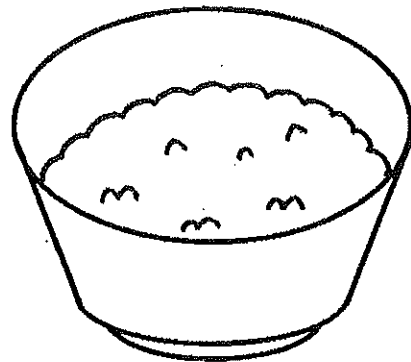
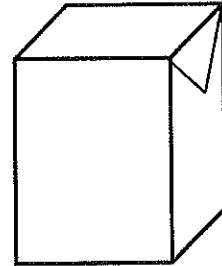
^{ほね は}骨や歯をつくる^{カルシウム}や

^{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 物 の 三 つ の は た ら き

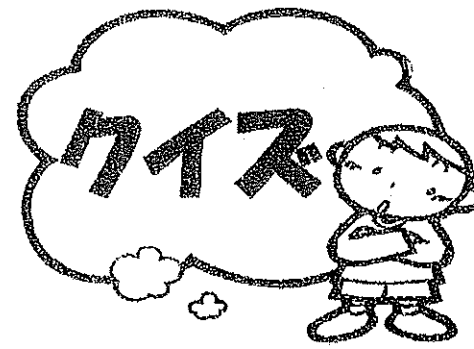
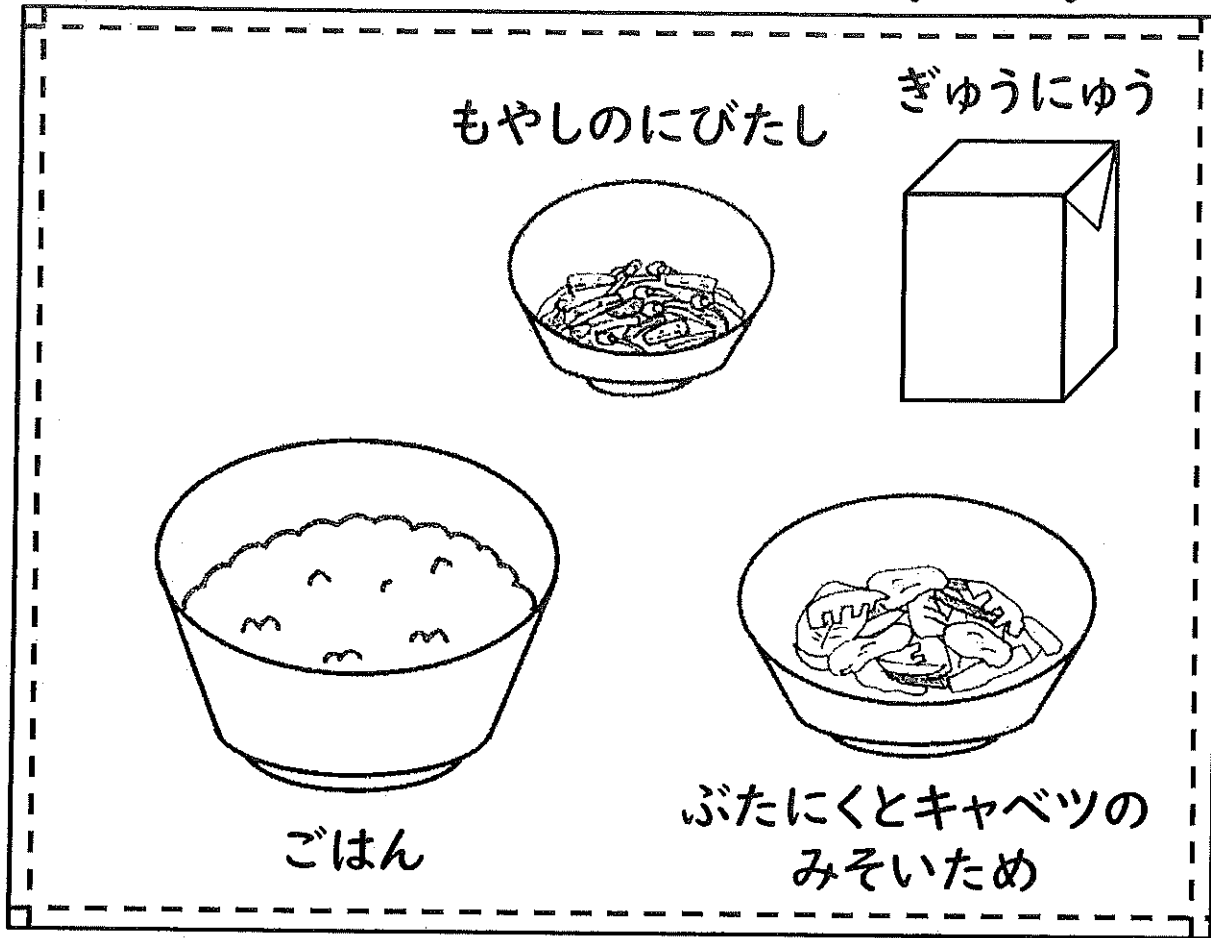
あか	からだをつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちようし ととの 体の調子を整える
					
ぎゆうにゆう	どうふ	ごはん	かたくりこ	たまねぎ	しょうが
					
ぶたにく	ひじき	サラダあぶら	ごまあぶら	こまつな	にんじん
		いりごま	さとう		
はなかつお					

きょう 今日の「こまつなとひじきのいためもの」にひじきを

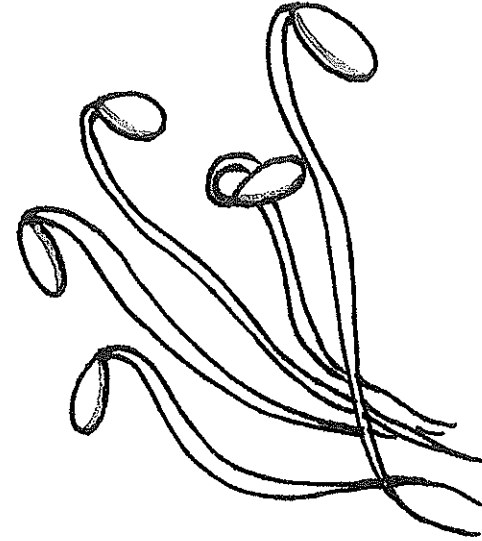
つか使っています。海のかおりを^{うみ}楽しみながら^た食べましょう。



8月 25日 (木)



わたしは
だれでしょう？



① ^{だいず}大豆や^{りよくとう}緑豆などの^{まめ}豆から、^め芽が^で出てきた
ものです。

② シャキシヤキとした^は歯ごたえがあります。

③ ^{ちようし}おなかの^{とどの}調子を^{しよくもつ}整える食物せんいが

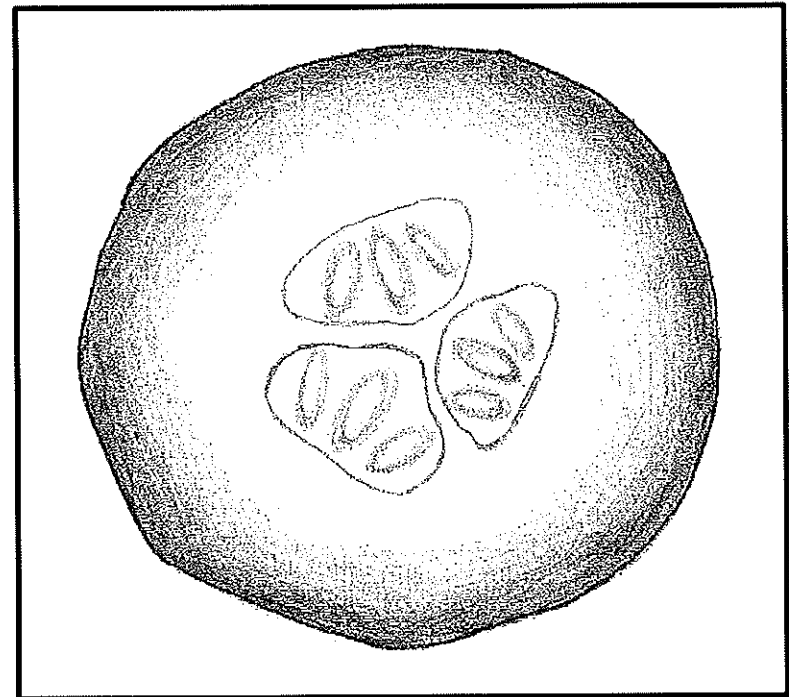
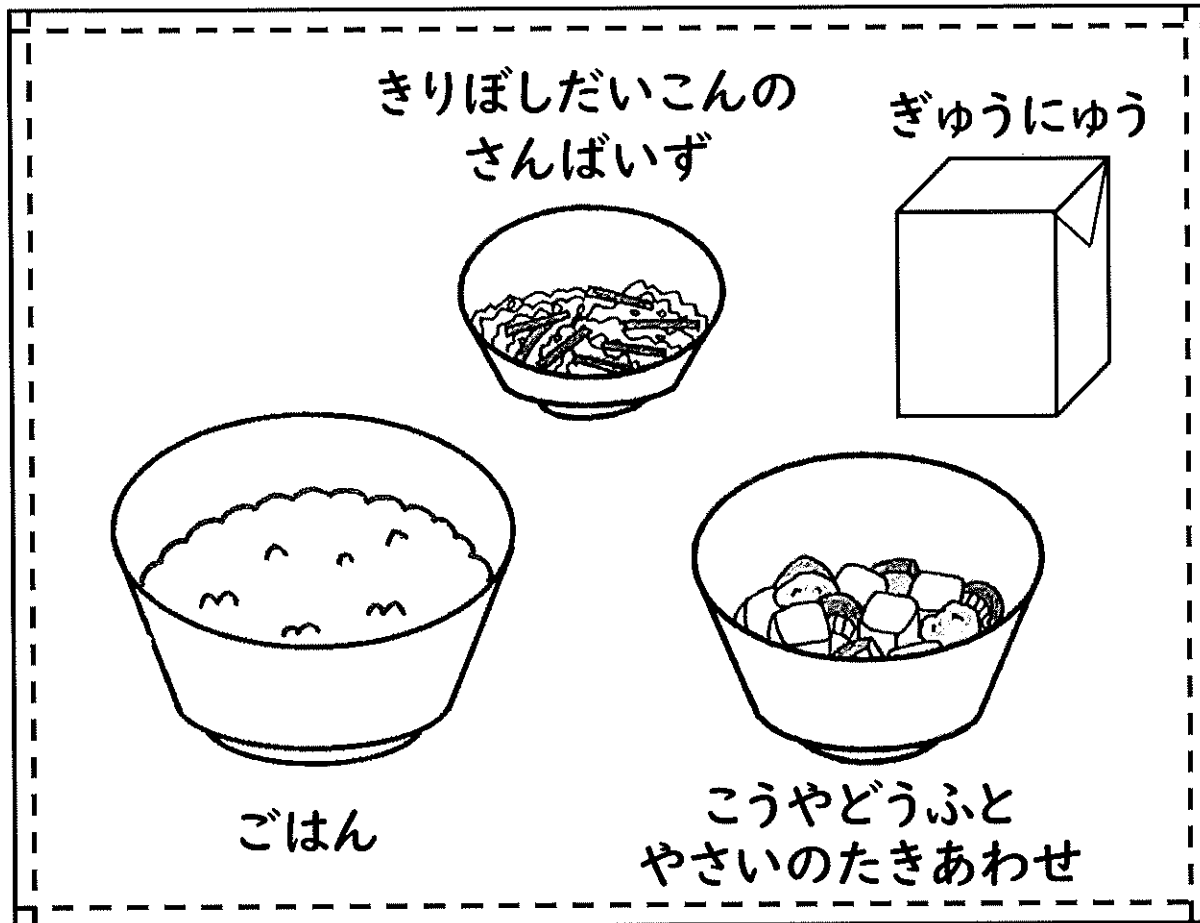
^{おお}多く^{ふくま}れています。

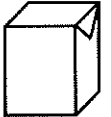










食べ物の三つのはたらき		
あか 赤	き 黄	みどり 緑
からだ 体をつくる	ねつ ちから 熱や力のもとになる	からだ ちようし とどの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ あぶらあげ	ごはん ごまあぶら さとう サラダあぶら	にんじん だいこんぼ もやし キャベツ しいたけ しょうが

8月 26日 (金)



わたしは
だれでしょう

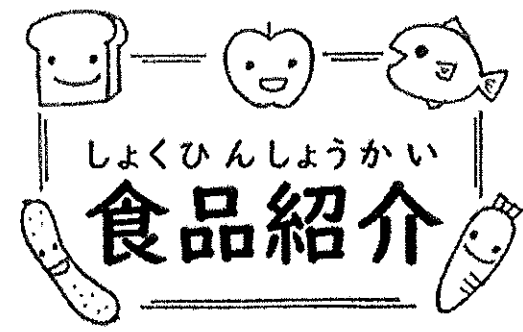


食べ物の三つのはたらき					
あか赤	からだをつくる	き黄	ねっちから熱や力のもとになる	みどり緑	からだを調子を整える
	 ぎゅうにゅう  こうやどうふ	 ごはん  さとう		 にんじん  しいたけ	
	 とりにく  ほそぎりこんぶ	 いりごま		 きゅうり  きりぼしだいこん	

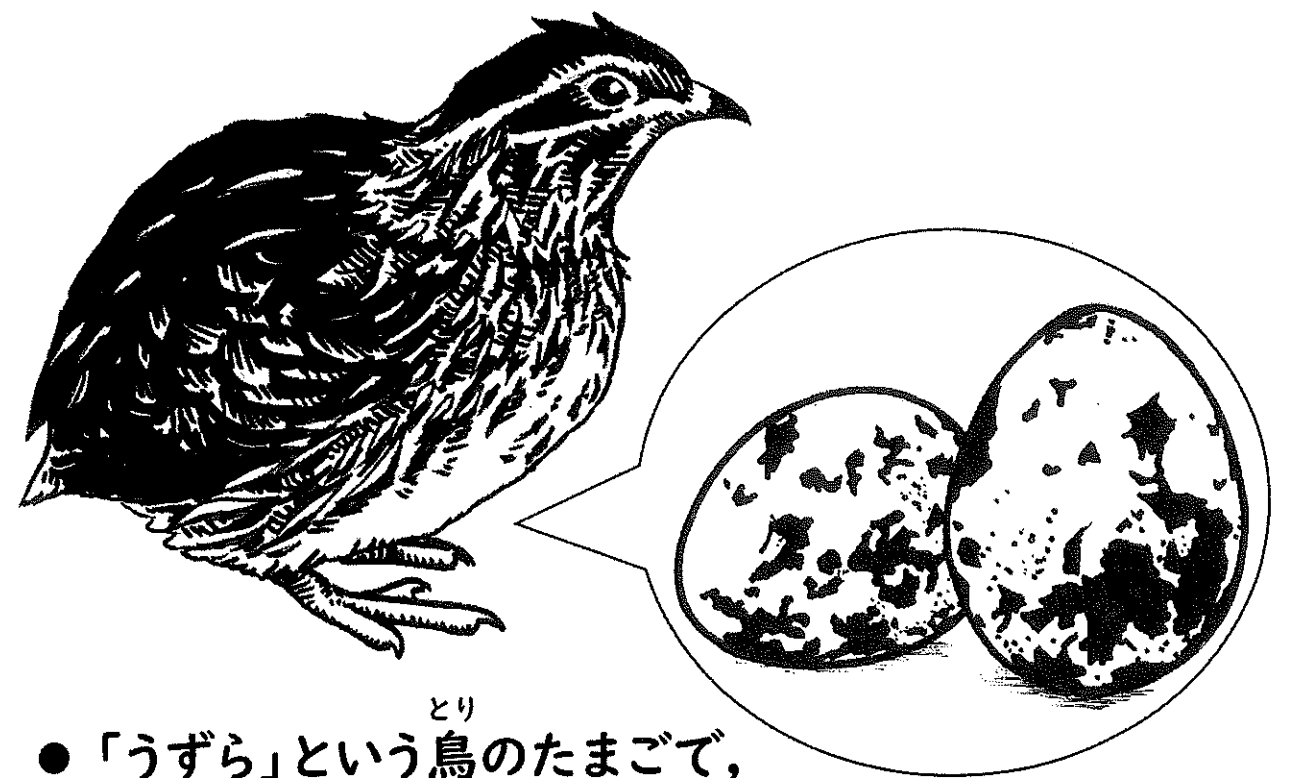
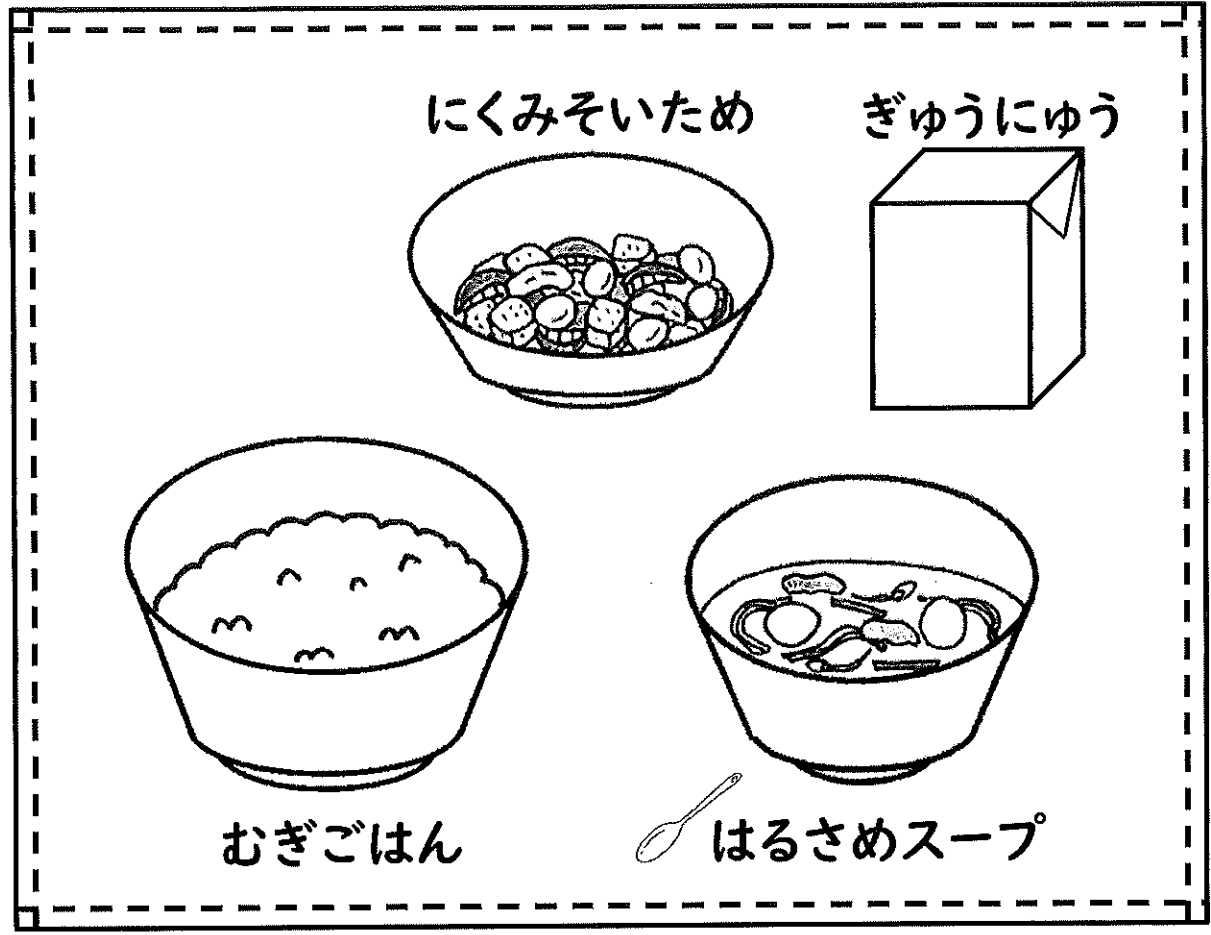
1. 外は緑色で、中は黄緑色です。
2. 夏に美味しい野菜です。
3. 水分が多くふくまれています。
4. 体の調子を整えるはたらきがあります。
5. 今日の「切干大根の三ばい酢」に使っています。

ひらめき： 夕景

8月 29日 (月)



うずらたまご



- 「うずら」という鳥のたまごで、
からには特ちょう的なもようがあります。
- うずらたまごは、体をつくるはたらきがある
「赤の食べ物」です。
- ひん血をよぼうする鉄や、ひふをじょうぶにする
ビタミンAなどの栄養が多くふくまれています。

たべもの三つのはたらき

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 ちようし どの 体の調子 を整える
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>だいず</p> <p>うずらたまご</p> <p>ぶたにく</p> <p>あかみそ</p>	<p>むぎごはん</p> <p>サラダあぶら</p> <p>はるさめ</p> <p>さとう</p>	<p>にんにく</p> <p>チンゲンサイ</p> <p>ほうれんそう</p>	<p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>しいたけ</p> <p>もやし</p>		

8月 30日 (火)

ツナとひじきのソテー ぎゅうにゆう

あじつけコッペパン チキンカレーシチュー

ぼくもわたしも名コック めい

ツナとひじきのソテー

【材料(4人分)】

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

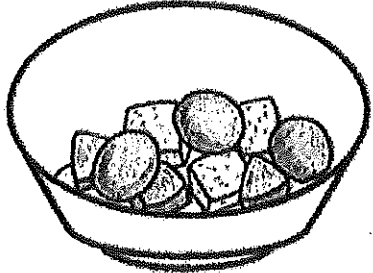
あか	からだ	き	ねつ	ちから	みどり	からだ	ちようし	とどの
赤	体をつくる	黄	熱	や力	緑	体	の調子	を整える
ぎゅうにゆう	とりにく	あじつけコッペパン	しょうが	にんじん	まぐろフレーク	さとう	じゃがいも	たまねぎ
チーズ	ヨーグルト	こむぎこ	しょうが	にんじん	だっしふんにゆう	バター	じゃがいも	たまねぎ
ひじき	ひじき	じゃがいも	しょうが	にんじん	ひじき	サラダあぶら	じゃがいも	たまねぎ

8月 31日 (水)

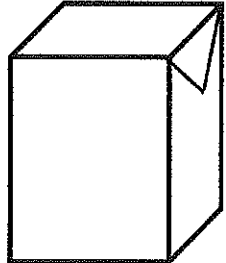
えだまめ

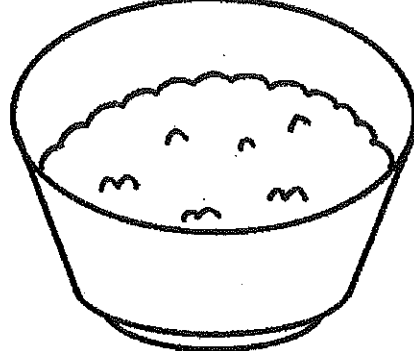


ひらてんのにつけ

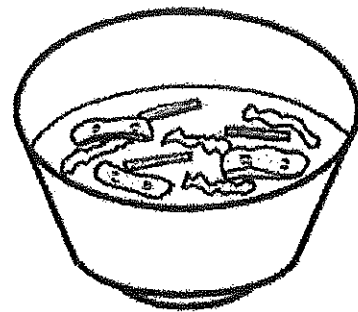


ぎゅうにゅう

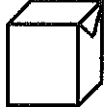









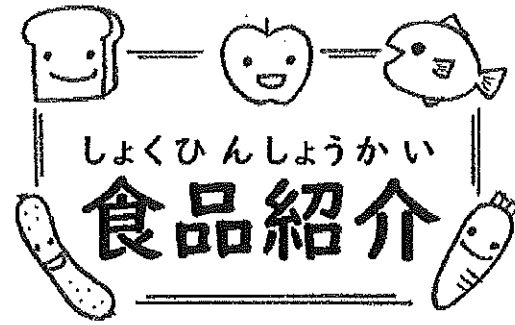


ごはん



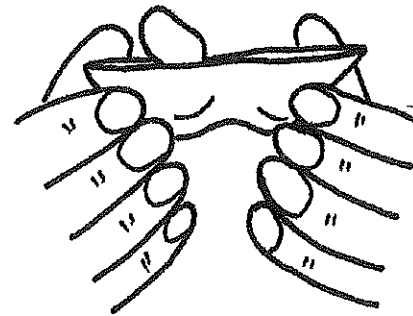
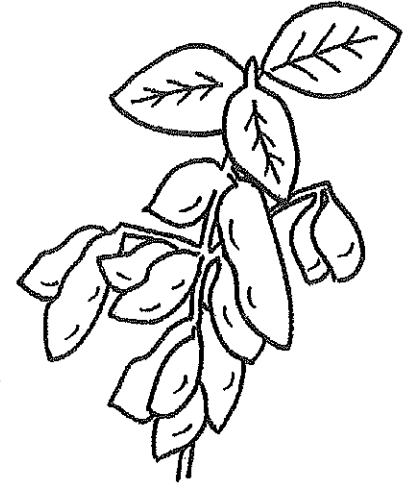
キャベツのすましじる

たべもの三つのはたらき		
あか からだ をつくる	き 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
 ぎゅうにゅう  ひらてん  あぶらあげ	 ごはん  さんおんとう	 にんじん  えだまめ  キャベツ



まめ えだ豆

- えだ豆は、わかたくて
やわらかい大豆を
収穫したものです。
- 7月から9月が
旬の野菜です。
- えだにできた、さやに入った豆を食べたことから
「えだ豆」とよばれるようになりました。



えだ豆は、さやから実を
出して食べましょう。

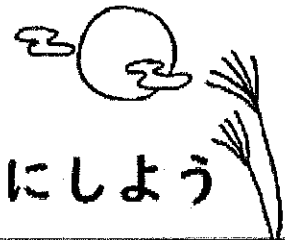
ふっくらとしたえだ豆の食感と
ほのかなあま味を、味わいながら
食べましょう。



9月1日 (木)

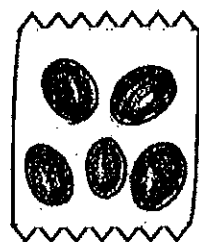


がつ きゅうしよくもくひょう
9月の給食目標

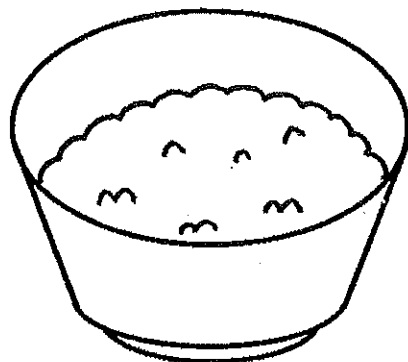
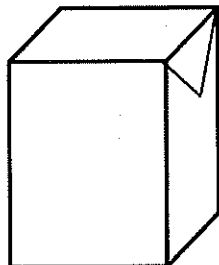


どうばん かかり じょうず
当番や係は 早く上手にしよう

くろだいず 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)

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	さんおんとう	たまねぎ	
	あかみそ				だいこんば
あぶらあげ	くろだいず	じゃがいも	サラダあぶら	きりぼしだいこん	

きゅうしよくどうばん み
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。

せいけつなエプロンを
み
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。

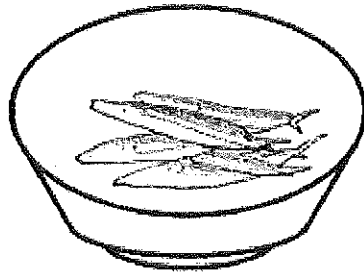


9月 2日 (金)

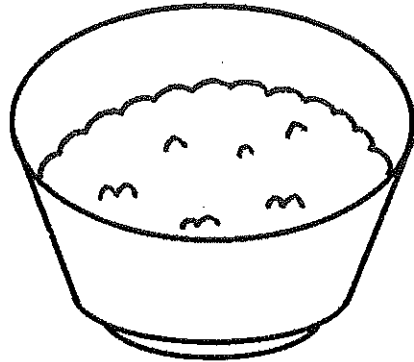
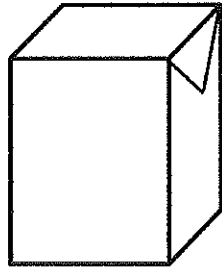
だいこんばの
ごまいため



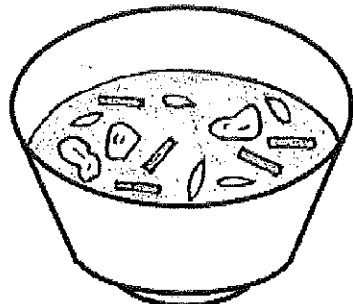
きびなごのこはくあげ



ぎゅうにゅう



はいがまいごはん



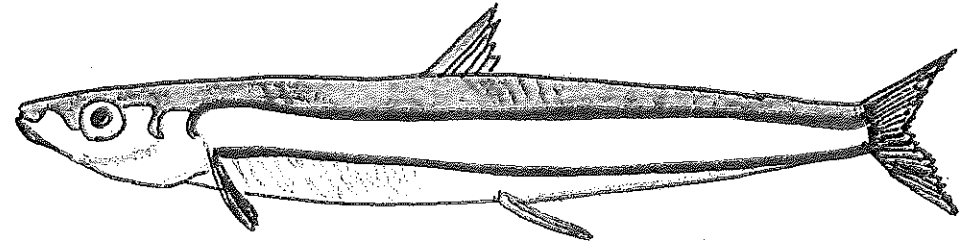
ぶたじる

食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ をつくる 体をつくる	き 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	きびなご	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
あかみそ	ふたにく	すりごま	サラダあぶら	にんじん
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 ちゅうおう 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。

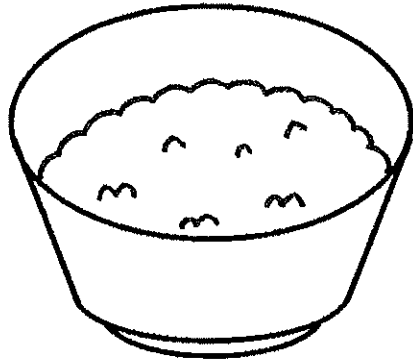
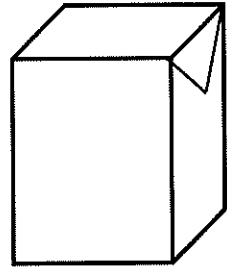
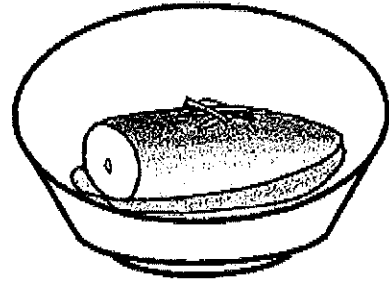
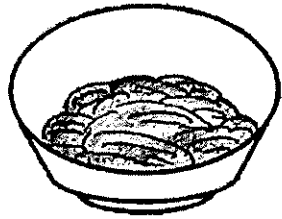
み め か ごしまけんなんぶ ほうげん
その見た目から、鹿児島県南部の方言で、

おび こざかな なまえ
「帯(きび)」の「小魚(なご)」という名前が

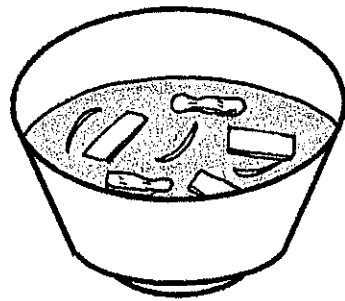
ついたといわれています。

9月5日(月)

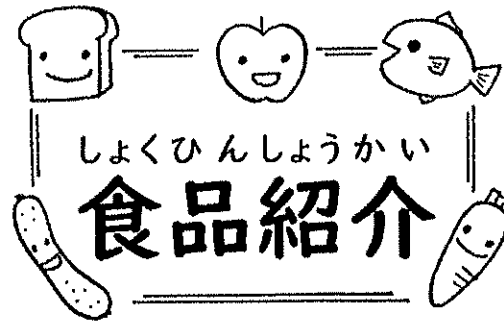
ほうれんそうの おかかに さんまのしょうがに ぎゅうにゅう



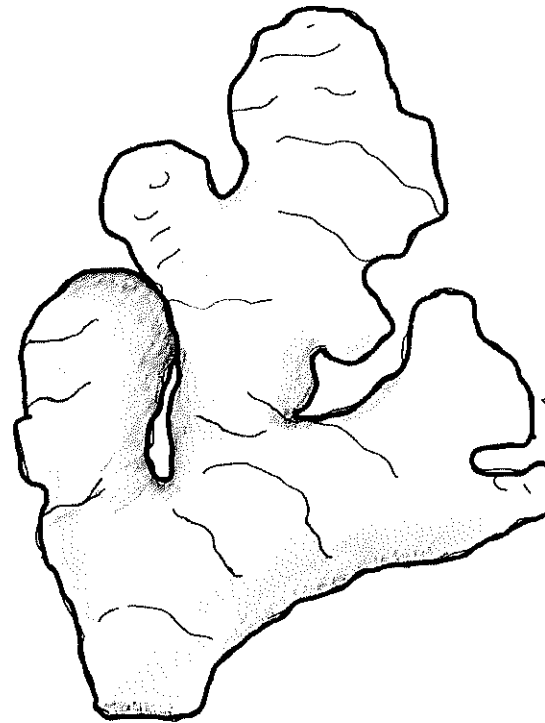
むぎごはん



みそしる



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。

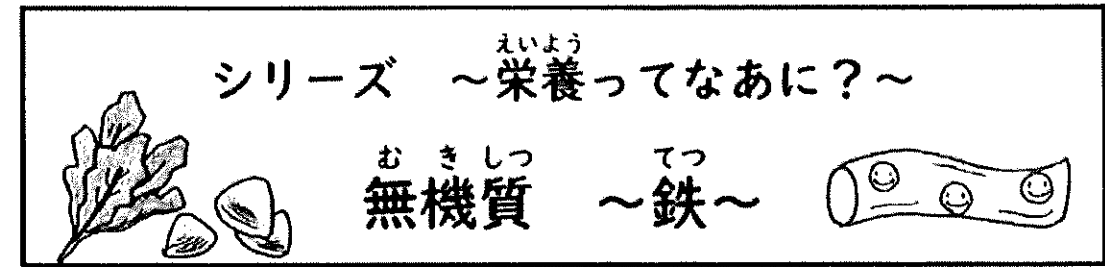
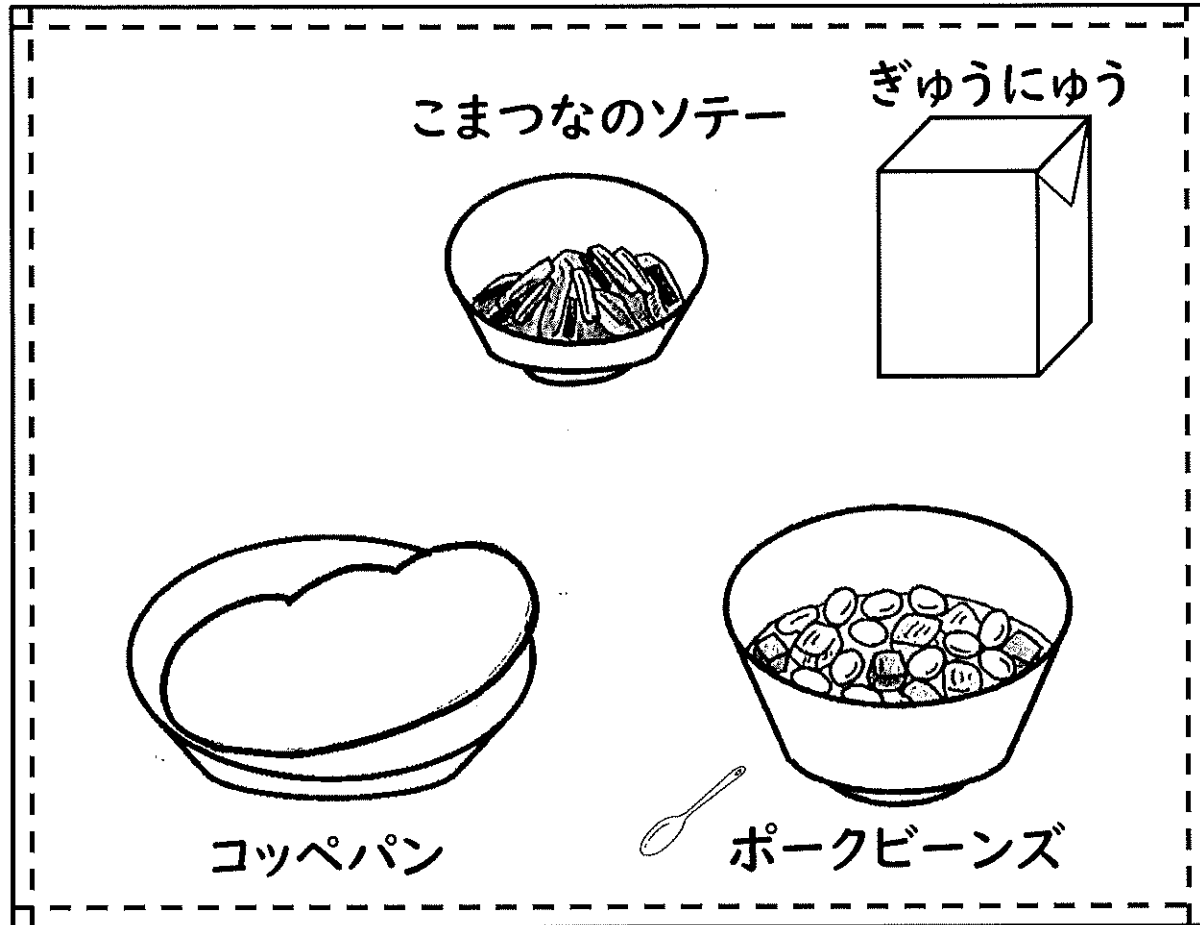
食べ物の三つのはたらき

あか 赤	からだ をつくる 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 どとの 体の調子を整える
	りゅうにゅう あぶらあげ みそ しんじゅうみそ はなかつお さんま	むぎごはん じゃがいも さんおんとう		ほうれんそう たまねぎ しょうが	

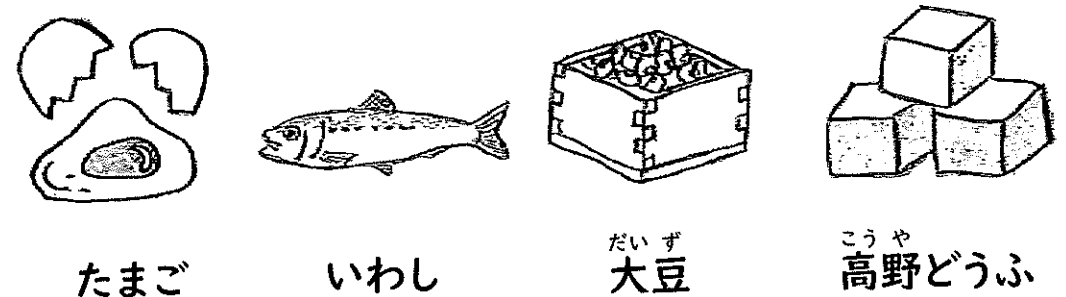
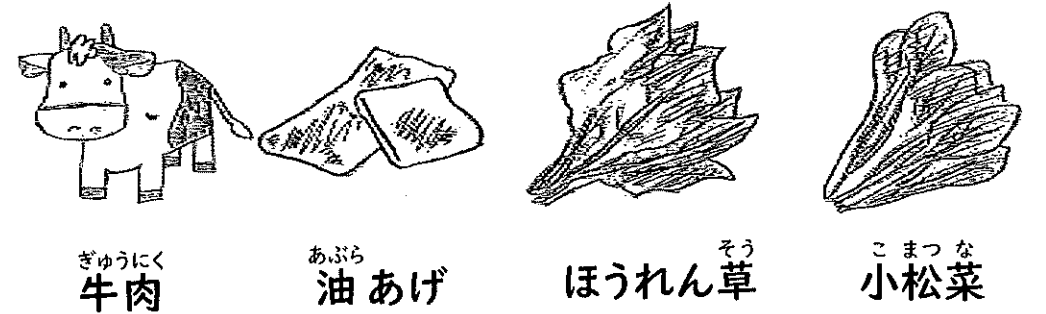
- しょうがは、根の部分が大きくなったもので、強いからみとさわやかな香りがあります。
- 血液の流れをよくしたり、せきやのどのいたみをやわらげたりします。
- 料理に使って食べるだけではなく、薬として使われることもあります。
- 料理では、魚や肉のくさみを消したり、風味をよくしたりすることができます。



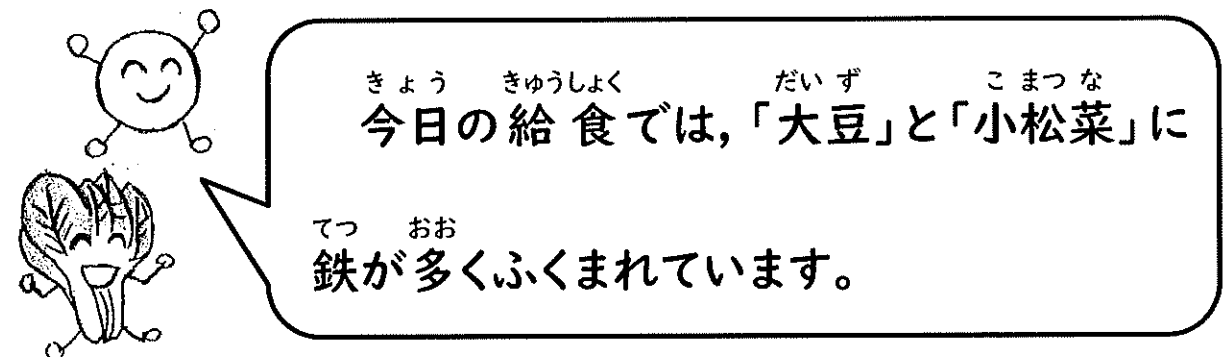
9月 6日 (火)



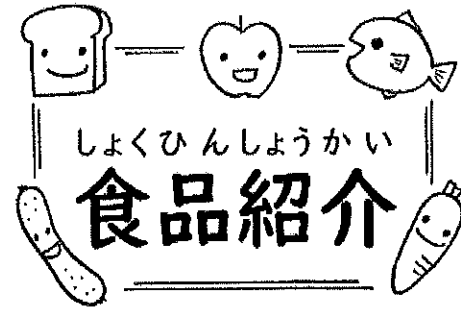
てつ おお た もの 鉄を多くふくむ食べ物



た もの みつ 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 ととの 体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ぶたにく	コッペパン	こまつな	たまねぎ	
だいず		サラダあぶら	にんじん		



9月 7日 (水)



とうがん 冬瓜

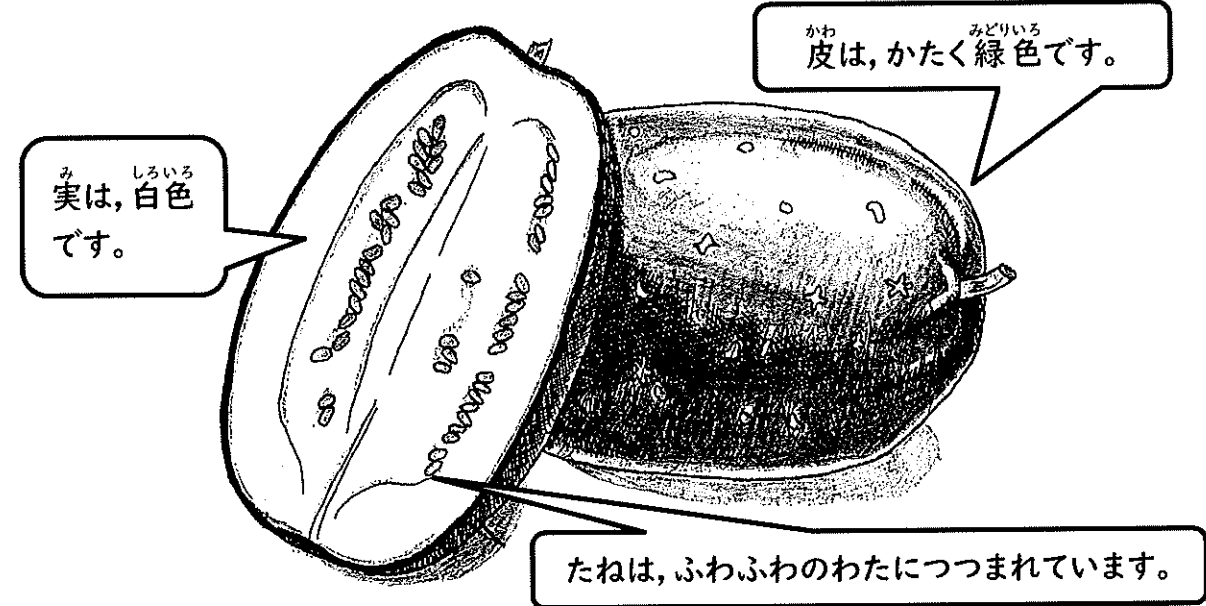
キャベツのごまに

けいにくの さっぱり

ぎゅうにゅう

ごはん

とうがんのくずひき



- ❁ なつ夏においしい野菜です。
- ❁ なつ夏に収穫して、ふゆ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。



たべものみっけはたらき			
あか赤	からだ体をつくる	き黄	ねつ熱や力のもとになる
	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりにく</p> <p>うずらたまご</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>ごはん</p> <p>すりごま</p> <p>さとう</p> <p>かたくりこ</p>	<p>キャベツ</p> <p>にんじん</p> <p>にんにく</p> <p>とうがん</p> <p>しょうが</p>

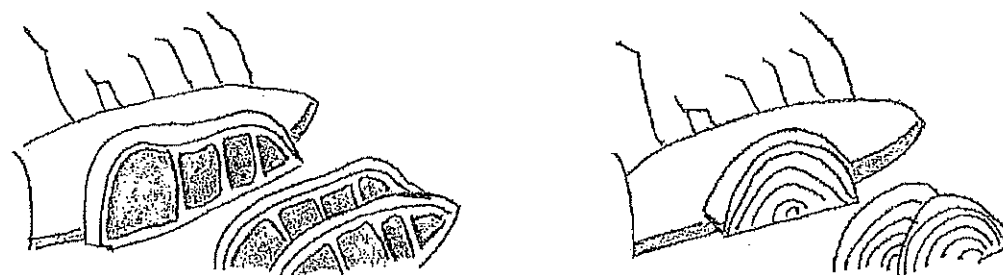
9月 8日 (木)



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^{こま}る」という意味です。

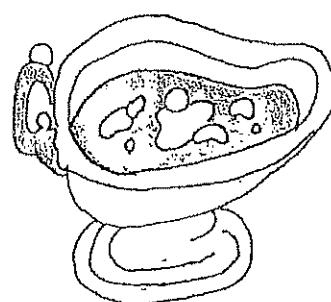
細かく切^{こま}った^き牛肉^{ぎゅうにく}やたまねぎなどの野菜^{やさい}を使^{つか}って作^{つく}ります。



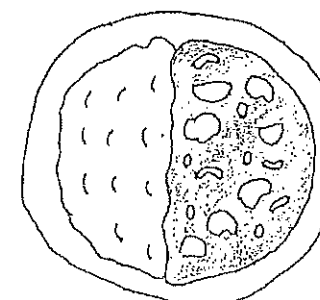
ハッシュドビーフとハヤシライス

ハヤシライスは、日本^{にっぽん}で生^うまれた洋食^{ようしょく}の^{ひと}一つです。

「ハッシュ」がなまって「ハヤシ」に聞^きこえたので、「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。

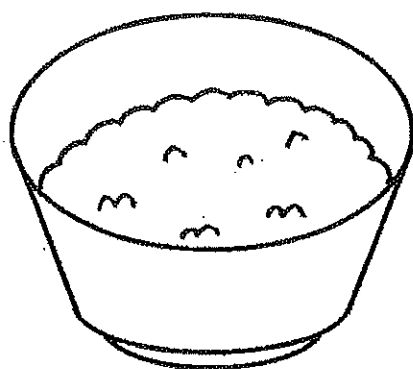
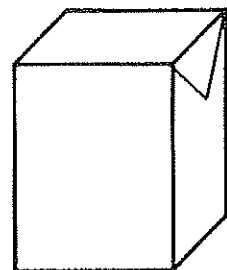


ハッシュドビーフ

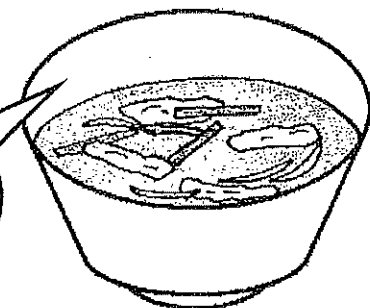
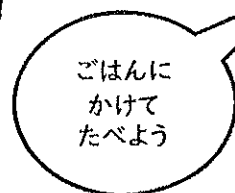


ハヤシライス

ぎゅうにゅう
じゃがいものソテー














おぎごはん

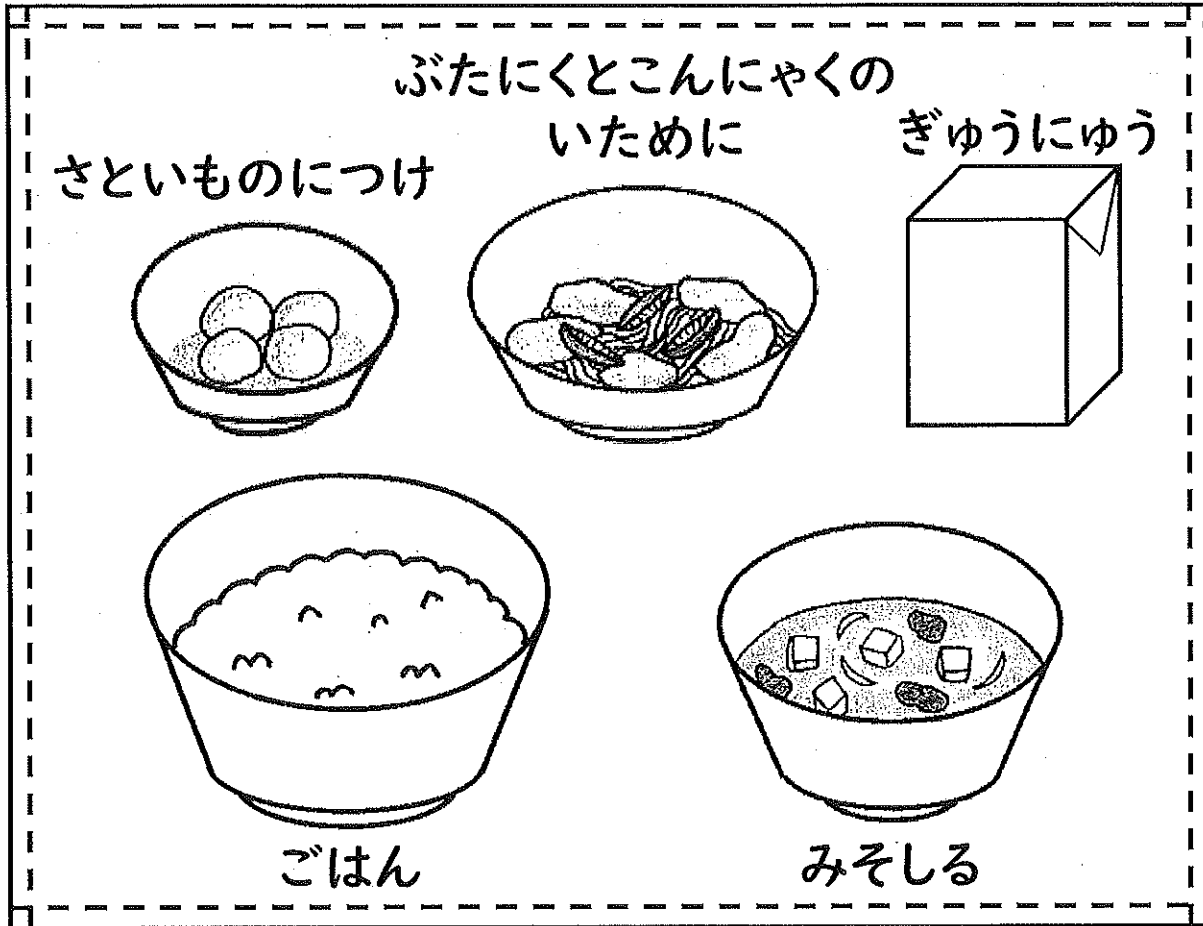


ハッシュドビーフ

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 どこの 調子を 整える
	 ぎゅうにゅう  ぎゅうにく	 おぎごはん  バター  じゃがいも  こおぎこ  サラダあぶら	 たまねぎ  にんじん  ホールトマト  さんどまめ		

9月 9日 (金)



ぶたにくとこんにやくの
いために

さといものにつけ

ぎゅうにゆう

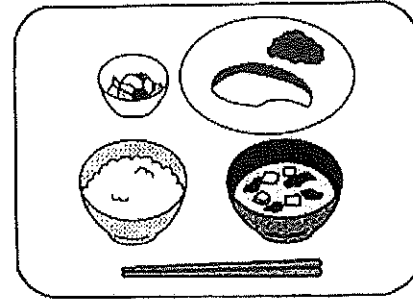
ごはん

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
ぎゅうにゆう 豆腐	ぶたにく わかめ	ごはん さとう	さといも さんおんとう	たまねぎ しいたけ	しょうが
あかみそ(けいほく)	ごまあぶら				

和(なごみ) 献立 こんだて



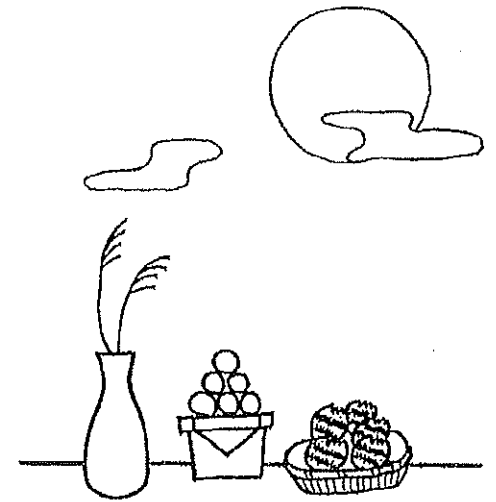
つきみ 月見

ことし じゅうご や がつ か
今年の十五夜は9月10日です。

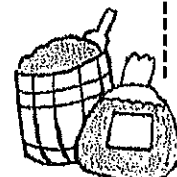
ひ ちゅうしゅう めいげつ つき
この日は「中秋の名月」ともいい、月が
とてもきれいに見えます。

じゅうご や あき みの
十五夜には秋の実りに

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 さと しよっかん
「里いもの煮つけ」は、里いもの食感や
だしのうま味を味わって食べましょう。

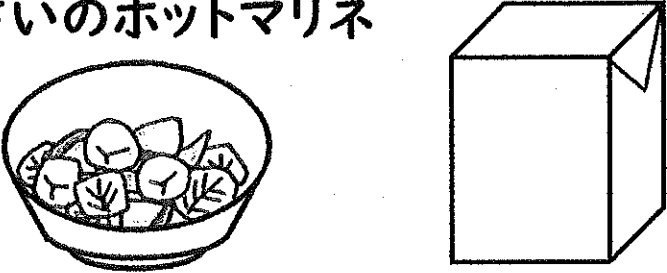


きょう する きょうと しうきょうく けいほくち
今日の「みそ汁」は、京都市右京区の京北地いきで
つく けいほく つか ちさんちしよ こんだて
作られた「京北みそ」を使った地産地消の献立です。


9月 12日 (月)

ぎゅうにゅう

やさいのホットマリネ



ごはんにかけて
たべよう



むぎごはん キーマカレー



こんだてしょうかい
献立紹介

キーマカレー

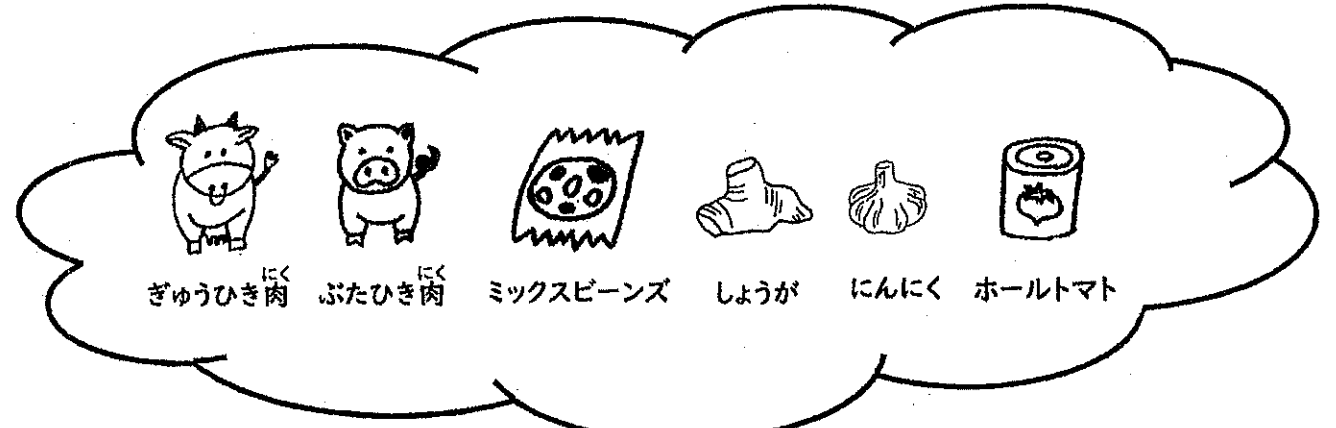
「キーマ」は、「^{こま}細かいもの」という意味があります。

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・

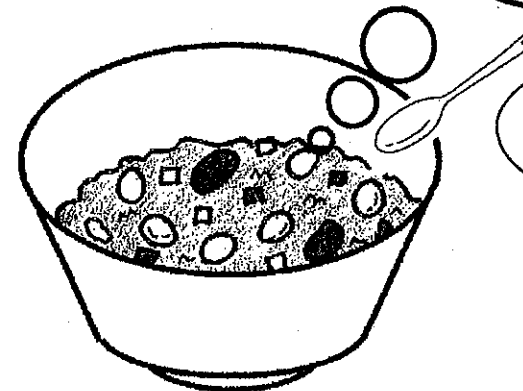
しょうが・にんにく・ホールトマトを使いました。

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



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

食べ物の三つのはたらき					
あか	からだをつくる		き	からだの調子を整える	
赤	体をつくる		黄	体の調子を整える	
	ぎゅうにゅう	ぶたにく	むぎごはん	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	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

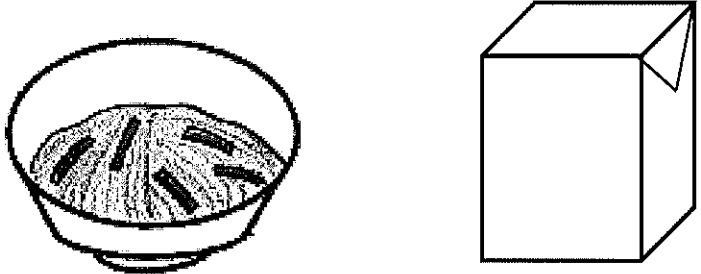


かお
いい香りがするよ。

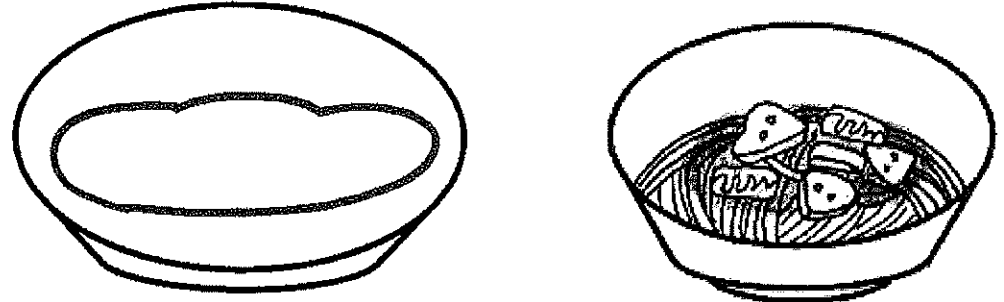


9月13日 (火)

ほうれんそうのソテー ぎゅうにゅう



こがたコッペパン イタリアンスpaghetti




イタリアンスpaghetti

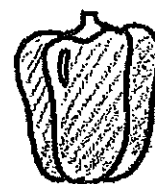
たま なつ
 ハムや玉ねぎ, 夏に美味しいピーマンと

つか あじ
 ズッキーニを使ったトマト味のspaghettiです。

かお ながみ
 にんにくの香りやピーマンの苦味,

しよっかん あじ
 ズッキーニのやわらかい食感を味わって

た
 食べましょう。

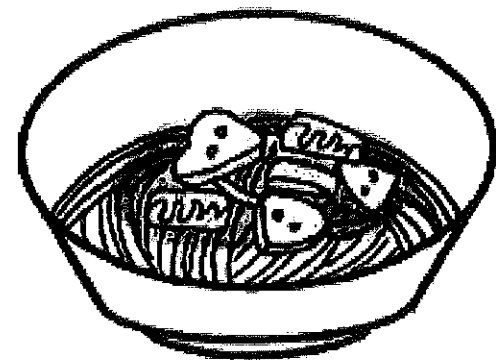
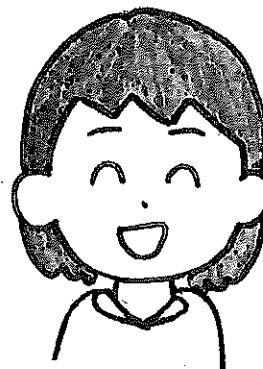


ピーマン



ズッキーニ

ピーマンとズッキーニは,
 なつ やさい
 夏に美味しい野菜だよ!



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 どの 体の調子を整える
	ぎゅうにゅう	こがたコッペパン	たまねぎ	ズッキーニ	
	ハム	スパゲティ	ピーマン	にんにく	
	オリーブオイル	サラダあぶら	にんじん	ほうれんそう	
			ホールトマト		

9月14日 (水)



さけ 鮭

こまつなと
きりぼしだいこんの
にびたし

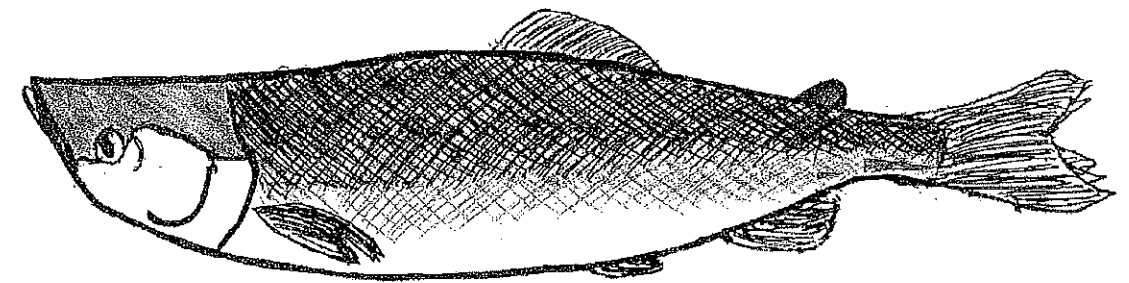
さけとだいこん葉の
ませごはんのぐ

ごはん
ませ
たべよう

ぎゅうにゅう

ごはん

あかだし

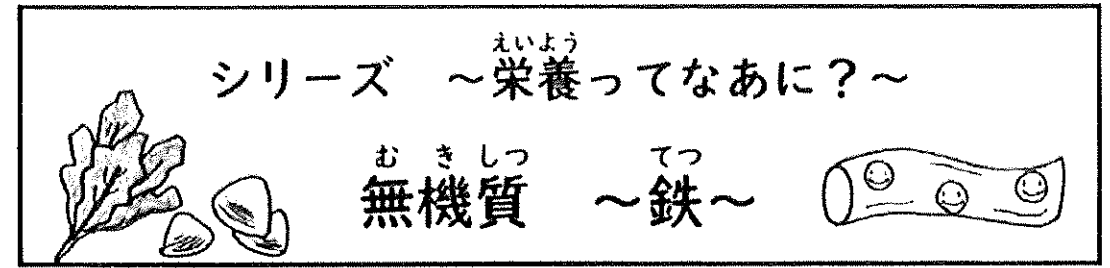
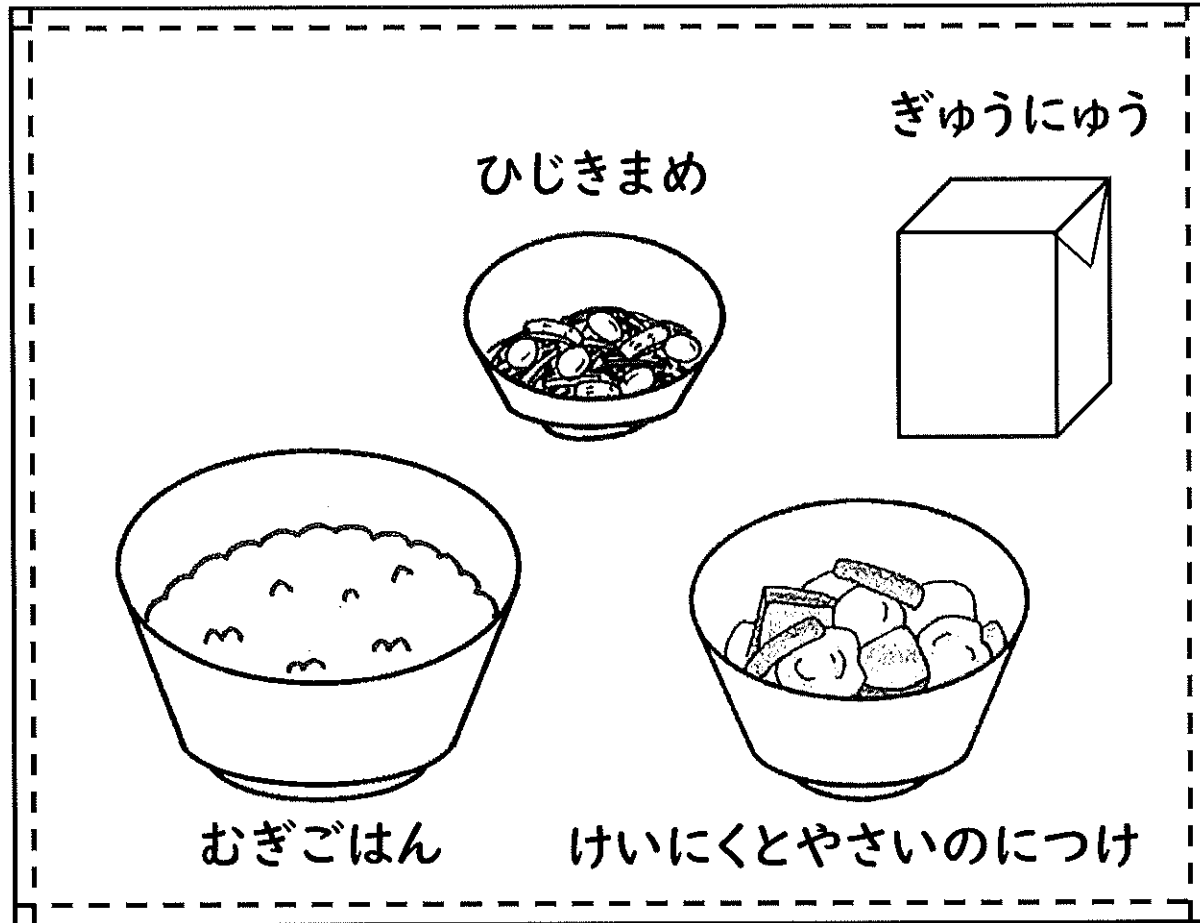


さけは、川で生まれて海で育ちます。海では3年から8年という長い間、えさをたっぷり食べて大きくなります。秋になると、たまごをうむために生まれた川にもどってきます。

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	からだちょうしどとの体の調子を整える
ぎゅうにゅう	さけフレーク	ごはん	いりごま	だいこん葉	きりぼしだいこん
とうふ	わかめ	サラダあぶら	さんおんとう	にんじん	こまつな
しんしゅうみそ	はっちょうみそ				

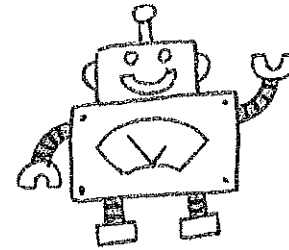
「さけとだいこん葉のませごはんの具」は、ごはん
にませ、だいこん葉の食感を
楽しみながら食べましょう。

9月 15日 (木)



おきしつ
無機質

てつ
~鉄~



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

けつえき からだ
います。血液には、体のすみずみまで

さんそ はこ
酸素を運ぶはたらきがあります。



てつ た からだ さんそ
鉄が足りないと、体の酸素が

すく くる
少なくなって、苦しくなったり、

あたま
頭がくらくらしたりすることがあります。

たべものみっの三つのはたらき					
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	からだちょうしとどの体の調子を整える
ぎゅうにゅう	ひじき	むぎごはん	さんおんとう	にんじん	
とりにく	あぶらあげ	サラダあぶら	じゃがいも	たまねぎ	
	だいず			さんどまめ	



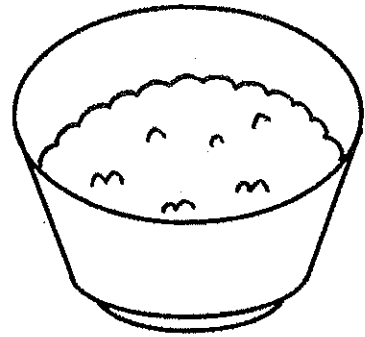
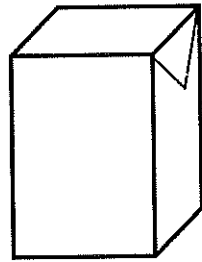
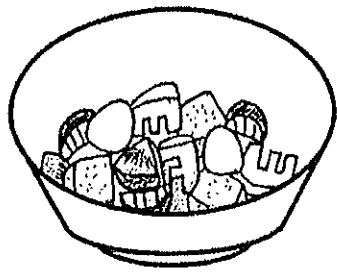
きょう きゅうしょく だいず さんどまめ
今日の給食では、大豆やひじき、三度豆に

てつ おお
鉄が多くふくまれています。

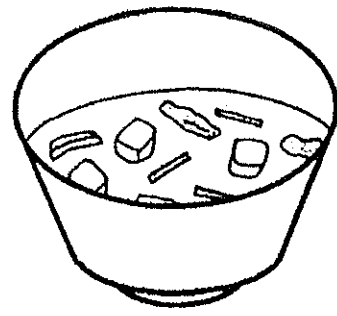


9月 16日 (金)

プリプリちゅうかいため りゅうにゆう

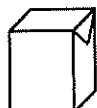









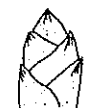






ごはん



とうふとあおなのスープ

たべもの三つのはたらき

あか	からだをつくる	き	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
	 ぎゅうにゆう  うずらたまご	 ごはん  かたくりこ	 にんじん  しょうが	 しいたけ  こまつな	 しょうが  にんにく  たけのこ
	 とうふ  とりにく	 ごまあぶら  サラダあぶら			



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

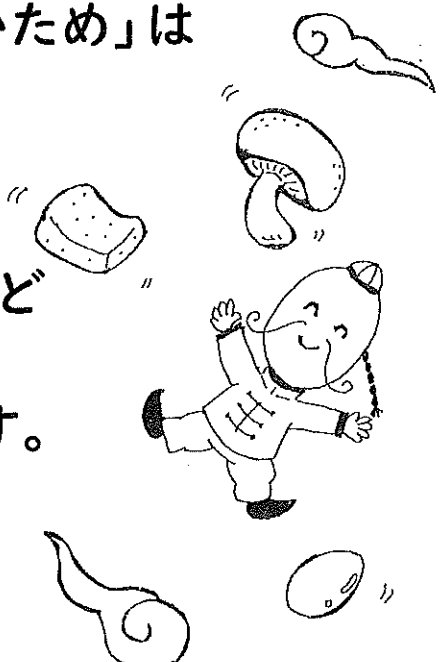
なまえ ゆらい 名前の由来でもあるように

こんにやくやうずらたまご・しいたけなど

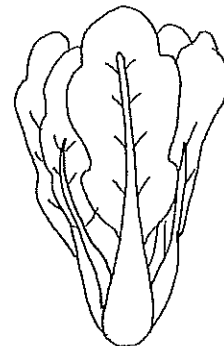
プリプリした食感が楽しめる料理です。

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



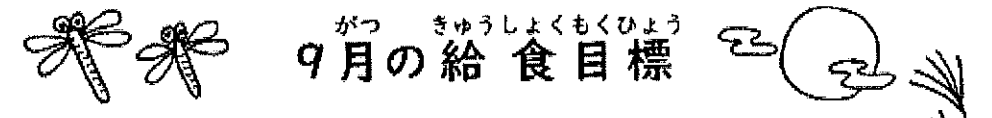
えどじだい こまつがわ 江戸時代に小松川でさいばいされていたこと

から、この名前がつけました。

カルシウムがほうれん草の3倍以上ふくまれています。


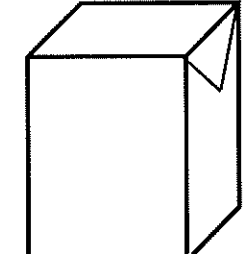
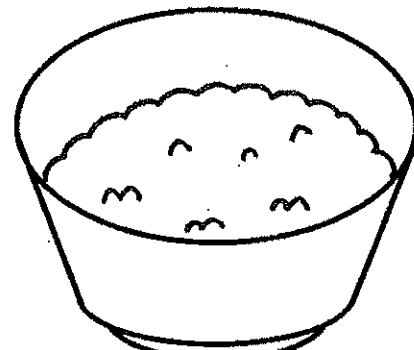
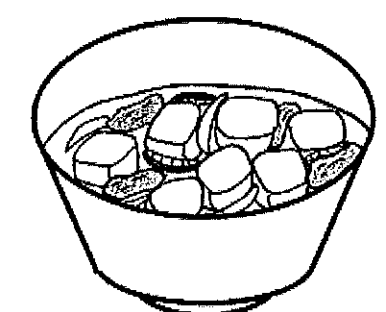
「とうふと青菜のスープ」に使っています。

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

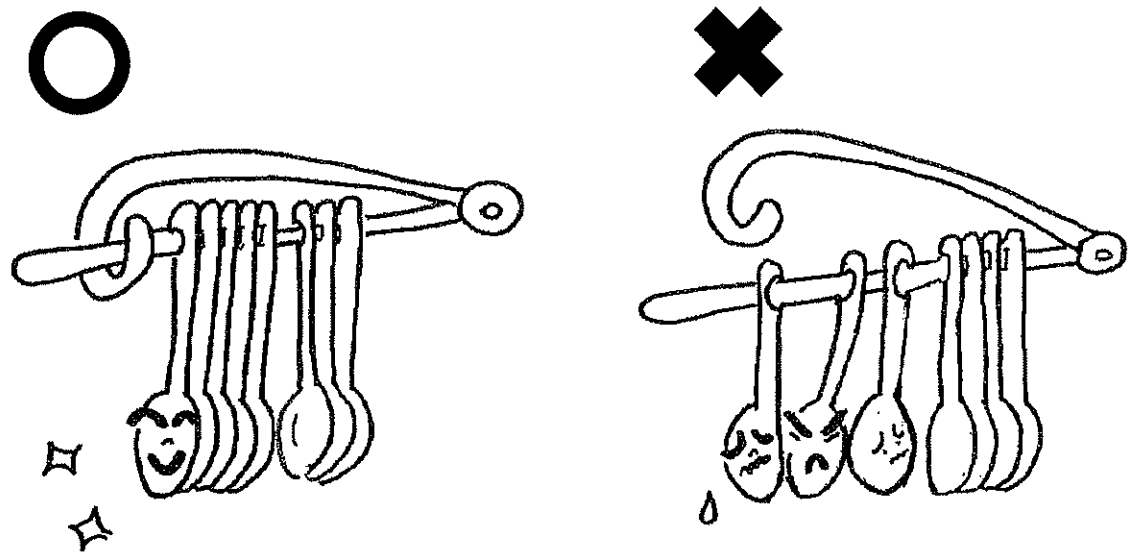
どうばん かかり じょうず
 当番や係は 早く上手にしよう

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

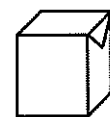










じょうず かね スプーンを上手に返しましょう



おな む
 ○ 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 もの みつ
食べ物の三つのはたらき

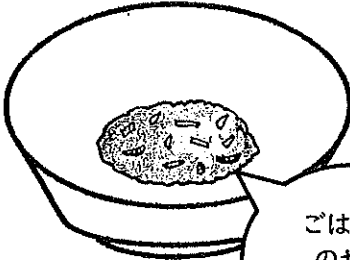
あか 赤	からだ をつくる	き 黄	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり 緑	からだ ちようし の調子を整える
 ぎゅうにゆう  ぶたにく  とうふ	 むぎごはん  かたくりこ  すりごま	 たまねぎ  しいたけ  もやし  ほうれんそう	 しょうが		

9月 21日 (水)

けいにくと
ピーマンの
ごまいため

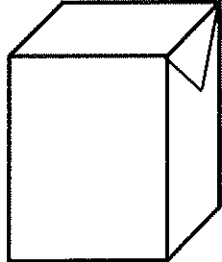


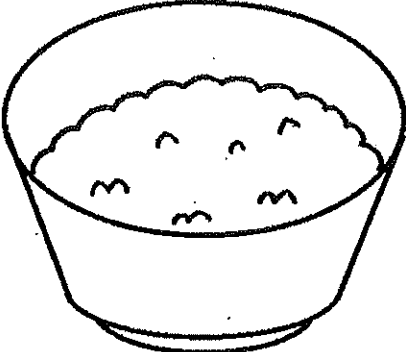
おからツナ
どんぶりのぐ



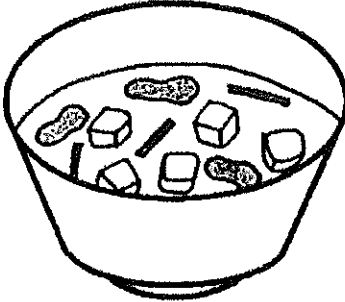
ごはん
のせて
たべよう

ぎゅうにゅう






ごはん



すましじる

めい
ぼくもわたしも名コック

にく
けい肉とピーマンのごまいため

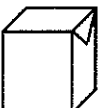


















- ざいりよう にんぷん
〈 材料 (4人分) 〉
- とり肉.....60g
 - キャベツ.....200g (1/4 玉)
 - ピーマン.....50g (2こ)
 - すりごま.....小さじ 4
 - ごま油.....小さじ 1/2
 - 塩.....少々
 - こしょう.....少々
 - うすくちしょうゆ.....小さじ 2

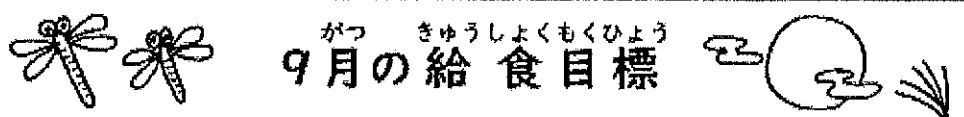


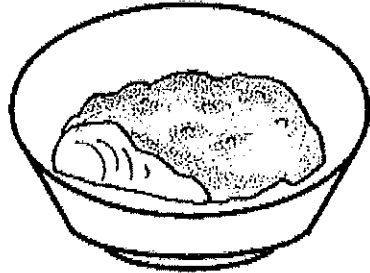
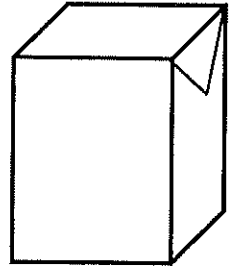
- つく かた
〈 作り方 〉
- ① とり肉は細かく切る。
 - ② ピーマンとキャベツはせん切りにする。
 - ③ すりごまはさっという。
 - ④ フライパンを温め、ごま油を入れてなじませ、肉をいため、肉の色がかわれば塩・こしょうをし、さらにピーマンをいためる。
 - ⑤ ピーマンがいたまればキャベツをくわえていため、しょうゆで調味し、最後にすりごまをくわえて仕上げる。

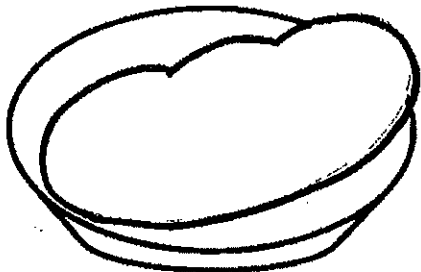
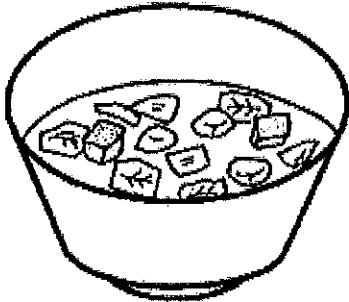
た もの みつ
、食べ物の三つのはたらき

あか赤	からだ 体をつくる	き黄	ねつ 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	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	しいたけ	ピーマン
					
とうふ		すりごま	ごまあぶら	ほうれんそう	しょうが

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

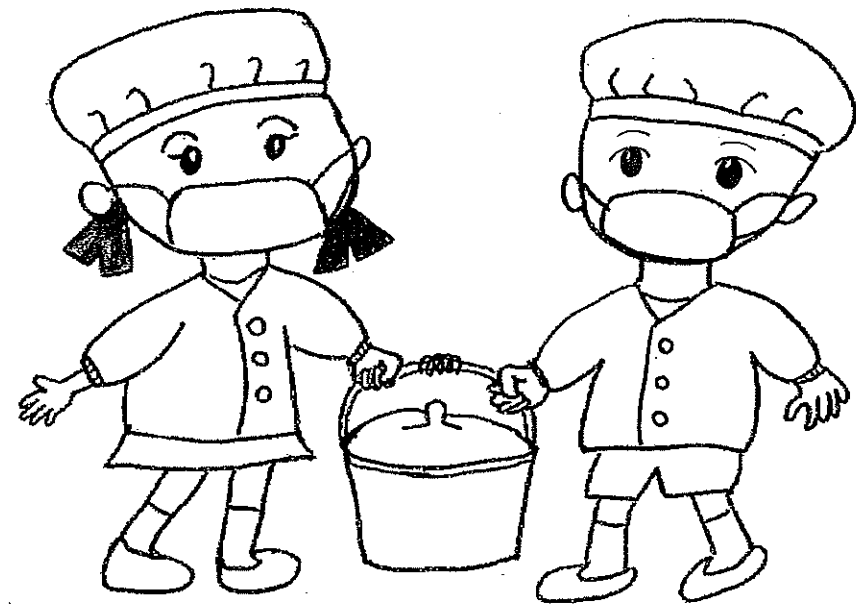
さばのカレーあげ ぎゅうにゆう



 ミルクコッパン やさいのスープに

こぼれないように

き はこ
気をつけて運びましょう



た べ 物 の 三 つ の は た ら き

あか	からだをつくる	き	ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり	からだ ちよし どの 体の調子を整える
ぎゅうにゆう	ミルクコッパン	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。

しよっかん
 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。