

月	火	水	木	金		
<p>口に食べ物をいれ話をする</p> <p>話をたてる</p> <p>ひじをつく</p> <p>ふさわしくない会話をする</p> <p>自由に席をたつ</p> <p>ふざける</p> <p>食事マナーはだいたいどうですか?</p>			<p>1 フルーツサラダ</p> <p>ミンチ 黒糖パン スルメ ユニークス</p> <p>キャベツやきゅうりなどのやさいは食中毒の予防のために1度ゆでて使います。ミートソースはひき肉やまねぎを赤ワインやケチャップ、ソースなどで煮込こんで作ります</p>	<p>2 かわれろ カツカレー</p> <p>ごはん はんぺん しょうゆ</p> <p>子どもの日こんだてです。かしわもちに、このはっぱをつかうのは、かしわの葉は、しんめがでない古い葉がおちないので、家菜がたえないというえんじからです。</p>		
<p>5</p> <p>こどもの日</p>	<p>6</p> <p>あしかえさつしつ 振替休日</p>	<p>7 ひじたくのみの田舎</p> <p>ごはん じゃが芋のほろ</p> <p>沖永良部のじゃが芋はかごしまブランドとして県外へたくさん出荷しています。ビタミンCがたくさん含まれるので体の疲れをとったり、病気を予防してくれます。</p>	<p>8 しゃぶしゃぶ 1101 グラフ</p> <p>ミルクパン ミネストローネ</p> <p>ミネストローネとは、野菜たっぷりのトマト味のスープで日本でいうみそ汁にあたる、イタリアの家庭料理です。ミネストローネはイタリア語で「たくさん」の意味です。</p>	<p>9 フルーツサラダ</p> <p>ごはん ドライカレー</p> <p>みつ豆に使っている豆は兵庫県の丹波地方の黒大豆をふくらから煮たものです。まめはしょくもつせんいがおくふくまれるので、おなかのおそうじをしてくれます。</p>		
		<p>12</p> <p>アセロラとはさくらんぼに似た色かたちをしています。おきなわかごしまでもつくられているくだものです。ビタミンCたっぷりのフルーツの果汁でできたゼリーです。</p>	<p>13</p> <p>はつぼうさいは11しゅるいの具を使っています。自分の食器の中に入っているか見ながらたべてみましょう。さつま芋を油であげタレにからめます。せんいたっぷり</p>	<p>14 ヨーグルト</p> <p>たまごパン ワタンスープ</p> <p>ヨーグルトはぎゅうにゅうにゆうさんきをくわえてつくってあります。おなかのなかのよいきをふやすはたらきがあります。カルシウムやてのきゅうしゅうもよくします</p>	<p>15 杏仁フルーツ</p> <p>パン マカロニのクリーム</p> <p>マーガリンで小麦粉をいためてルーを手作りし牛乳やとりのガラのスープでクリームソースを作りマカロニをねじったタイプのツイストマカロニとまぜます。</p>	<p>16 さといものあげ</p> <p>けんいん 玄米ごはん しょうゆ</p> <p>さといものは、沖永良部でとれた旬のさといものかわをむいて油であげさとうやしょうゆのたれにからめます。エラブの郷土料理のひとつです。しょくもつせんいたっぷり!</p>
<p>19</p> <p>こうやどうふは、とうふを凍らせて水分をなくした、スポンジのようなとうふです。水でもどしてつかえます。とうふなのでたんぱく質やカルシウム、てつがとてもおおくえいようたっぷりです。</p>	<p>20</p> <p>春がしゅんのとびうおにガーリックパウダーや白ワインで味付けてバターでいためたパン粉と香草(バジル)を上のにせオープンでやきます。ガーリックとバジルでとてもかおりがよいです。</p>	<p>21</p> <p>いりこをオープンでかりつとさせ、細けずりぶしやゴマ、しおこんぶを炒って、さとうやしょうゆ、みりん、すで作ったタレにからめたふりかけです。よくかんでたべましょう。ひとくち30回!!</p>	<p>22</p> <p>ほうれんそうを食べてパワーがます「ポバイ」という人の名前からポバイサラダです。ほうれん草はやさいの王様とよばれるほどえいようのたかいやさいです。知名でとれたしんせんなものです。</p>	<p>23</p> <p>いちにちえんぞく 一日遠足</p> 		
<p>26</p> <p>バーベキューソースは、にんにくやしょうが、すりおろしりんご、しょうゆ、酒、さとう、ケチャップ、ねぎでつくります。にはら沖永良部でもたくさんとれる野菜です。知名の泉さんの畑のものです</p>	<p>27</p> <p>たまごはかんぜんしょくひんといわれるほどえいようのパンスの良い食品で1日1こはたべるようにしましょう。きゅうしょくでも1週間に1~2回はたまごをつかったメニューをいれるようにしています</p>	<p>28</p> <p>たけのこはかごしまのとくさんのひとつです。しゅるいはたくさんありますが、こんかいたけのこはもうそうだけです。この春ほりたてをかんづめにしたものをつかいます。かごしまの春の味です。</p>	<p>29</p> <p>「かむ」ということは、ふとりすぎを防ぎ、味覚を発達させたり、ことばを発達させたり、歯をつよくしたり、ガンの予防、消化をたすけたり、脳の発達を助けたり、たくさん</p>	<p>30</p> <p>ビビンバはかんこくのりょうりてビビンとはかんこくごでまぜあわすといういみでパムはごはんといういみだそうです。牛肉や豆もやし、ほうれん草、ぜんまいなどの具をごはんとまぜながらたべよう。</p>		