

げつ	か	すい	もく	きん
2 だいこんのナムル ごはん マーボーはるさめ	3 ひなまつりこんだて ひなあれ こまつなごまあえ きざみのり ちらしずし かきたまじる	4 フレンチサラダ フレンチサラダ ぐじらのケチャップソースあえ ごはん エビーシースープ	5 キャベツのおかかあえ ごはん きょうふううまに	6 だいこんとみずなのサラダ きなこパン こめこのさっぱりシチュー
9 チンゲンサイのかぼうあえ ごはん こうやとうふのちゅうかに	10 はくさいのゆかりあえ さわらのてりやきふう ごはん とうふとわかめのすましじる	11 さいがいしょくこんだて フルーツかん ツナそぼろどん きりぼしだいこんのみそしる	12 こめこマカロニのサラダ ごはん ぶたにくのソースマリネ	13 そつぎょうおいわいこんだて セレクトきゅうしょく すだちゼリー とりにくのからあげ または さばのたつたあげ せきはん なのはないりすましじる
16 はくさいのこんぶあえ きむたくごはん うましおにくじゃが	17 しょくいくのひこんだて てつくりちやだんご ぶたどん (ごはんすくなめ) もずくスープ	18 いいはのひこんだて ごはんにかけてね まめまめサラダ ごはん わくわくビーフカレー	【日本とクジラの昔からの食文化を知る】 海に囲まれた日本では、古くからクジラを重要な食料として利用してきました。少なくとも縄文時代には、沿岸に流れついたクジラを海からの恵みとして利用してきたと考えられています。江戸時代初期になると、クジラを捕る技術が発達して食べる量が大幅に増え、クジラを使った料理がたくさん作りだされました。第二次世界大戦後、食べ物のない中で日本人を栄養面から救ったのもクジラでした。クジラ肉は栄養価が高く、価格の安い食料として庶民の生活を支え、1962年までは、牛、豚、鶏よりも多く、クジラを食べていました。今でも関東煮、はりはり鍋、くじら汁など全国各地に独自の食文化が脈々と受け継がれています。	

ぼくのマークがついているひは、どうがを
みるよ♪たのしみにしていてね!



ビデオカメラをもったぎょろマン



6かはきなこパンです
たべかたは、したのイラストをさんこうにしてね



- ①ふくろをうらがえし、かたほうのてをいれる
- ②ふくろごとパンをつかむ
- ③つかんだまま、ふくろをうらがえす

13にちは
セレクトきゅうしょくです
「とりにくのからあげ」または
「さばのたつたあげ」の
どちらかをえらびましょう。

