

おぼらしょうがっこう
小原小学校



☆牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
		1 <ul style="list-style-type: none"> 黒糖コッパン ちゃんぽん れんこんサラダ れんこんの断面を見たことがありますか? れんこんには、中央に一つ、周りに二つの穴があるそうです。	2 <ul style="list-style-type: none"> コーンごはん 鮭と野菜のシチュー ブロッコリーのごます和え 野菜にはたくさんとれる時期、食べごろの時期を「旬」といいます。	3 <ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん あじのチーズフライ キャベツの柚子の香あえ 春雨のすまし汁 おはしを正しく持てないと上手に食べられません。姿勢が悪くなったり、おかずを落としたりします。
6 <ul style="list-style-type: none"> ごはん ジャガイモのそぼろ煮 かみかみいりこ 大根のみそ汁 よくかんで食べると、集中力や記憶力が高まります。また、イライラした気持ちもおさまります。	7 <ul style="list-style-type: none"> ごはん 煮こみハンバーグ こぶき芋 レタスと卵のスープ ごはんとおかずを交互に食べると、どちらもおいしく食べられます。	8 <ul style="list-style-type: none"> ごはん オムレツ じゃがじゃこ 豆とベーコンのスープ りんご 一日一個のリンゴは医者をおどかせる。リンゴを食べると医者いらすということわざがあります。	9 <ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん さばの生姜煮 切り干し大根の煮物 実だくさんみそ汁 ごはんのみそ汁の組み合わせは、米を主食にしてきた日本人の知恵です。	10 <ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん みそおでん ひじきの彩りナムル みかん ミカンはビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは風邪を予防したり、回復を早めたりするはたらきがあります。
13 <ul style="list-style-type: none"> ごはん 甘辛ミンチの卵とじ 白菜のみそ汁 さつまポテト 和食の器には、おわんとお皿があります。手に持つときは、親指をおわんのふちに向け、ほかの指はそろえて底にあてると見た目もよく安全に食べることができます。	14 <ul style="list-style-type: none"> 麦ごはん いわしの甘露煮 なばなのサラダ のっぺい汁 のっぺい汁は、奈良県のお寺で、うまれたと言われています。	15 <ul style="list-style-type: none"> 揚げパン ポトフ コーンサラダ ポトフは、肉や野菜を長い時間ことごと煮込んだ、フランスの家庭料理です。	16 <ul style="list-style-type: none"> 大豆炊き込みごはん たれ焼き団子 野菜のドレッシング和え もずくのすまし汁 色々な姿に変える大豆は、大切な豆という意味があるそうです。	17 <ul style="list-style-type: none"> ごはん さんまみぞれ煮 ほうれん草の香りしめじ 豚汁 今日は、栄養バランスの良い、和食の献立です。
20 <ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃが豚キムチ エノキと豆腐のすまし汁 かみかみいりこ かめばかむほど、歯、あごの骨や関節、あごを動かす筋肉、口の周りの筋肉がきたえられ強くなります。ごはんやいりこをよくかんで食べましょう。	21 <ul style="list-style-type: none"> ごはん カレーコロッケ ブロッコリーサラダ 石狩汁 石狩汁は、北海道の郷土料理です。	22 <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばゆず味噌煮 ひじきの炒め煮 かぼちゃのみそ汁 今日は冬至です。冬至には、ゆず湯に入り、カボチャを食べるといふ風習があります。これは、抵抗力をたかめ、寒い冬を乗り切るための昔の人の知恵です。	23 <ul style="list-style-type: none"> ごはん 八宝菜 中華スープ 八宝菜の八は、8種類ではなく、具が多いことをあらわします。	24 <ul style="list-style-type: none"> 冬野菜のカレー 海藻サラダ ケーキ 今日のデザートは、ケーキです。みなさんは、何にしましたか? 私は、チョコレートにしました。楽しみですね。

手をあらう6つのタイミング



手あらいは感染予防にも効果的です!



外から建物に入ったとき



鼻をかんだり、マスクをさ



トイレの後



食事の前



みんなのものをさわったら



そうじのあと