

		1 (水)	2 (木)	3 (金)
きゅうりよく カレンダー 5月 No.1		「オニオン」のレシピ ① 玉ねぎ ② にんじん ③ じゃがいも	「オニオン」のレシピ ① 玉ねぎ ② にんじん ③ うめぼし	「オニオン」のレシピ ① 玉ねぎ ② にんじん ③ うめぼし
6 (月)		7 (火)	8 (水)	9 (木)
7 (火)		8 (水)	9 (木)	10 (金)
11 (土)		12 (日)	13 (月)	14 (火)
15 (水)		16 (木)	17 (金)	18 (土)
19 (日)		20 (月)	21 (火)	22 (水)
23 (木)		24 (金)	25 (土)	26 (日)
27 (月)		28 (火)	29 (水)	30 (木)
31 (金)				

できているかな？！

石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

きゅうしよく
カルンダー
5月 No.2



20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
はいぜん キババリとビートの しおんがあらえ (小皿) ごはん — ちやんが (汁かん)	はいぜん ふくたにまこい きんぐりこい (小皿) ごはん — ちやんが (汁かん)	はいぜん ひいさすろ (小皿) ごはん — ちやんが (汁かん)	はいぜん こまのあおあえ (小皿) ごはん — ちやんが (汁かん)	はいぜん ヒロのりあげ (小皿) ちやんが (汁かん)
ひとくちメモ 厚揚げは、厚めに切った豆腐を油で揚げたもので、別名「生揚げ」でも呼ばれます。豆腐に比べてカルシウムがたくさん含まれているので、成長期みなさんにぴったりです！	ひとくちメモ 「香竹汁」とは、わかめとたけのこのすまし汁です。春から夏の初めに旬を迎えるだけのことわかめは、「出会い物」として相性がいいと言われています。春の味覚を味わっていただきますよう。	ひとくちメモ 「クイズ⑥」 ポークビーンズの「ポーク」とは、何の肉のことでしょうか？ ① 牛 ② 豚 ③ 鶏 「クイズ⑦」 「クイズ⑧」 「クイズ⑨」 「クイズ⑩」 「クイズ⑪」 「クイズ⑫」 「クイズ⑬」 「クイズ⑭」 「クイズ⑮」 「クイズ⑯」 「クイズ⑰」 「クイズ⑱」 「クイズ⑲」 「クイズ⑳」 「クイズ㉑」 「クイズ㉒」 「クイズ㉓」 「クイズ㉔」 「クイズ㉕」 「クイズ㉖」 「クイズ㉗」 「クイズ㉘」 「クイズ㉙」 「クイズ㉚」 「クイズ㉛」 「クイズ㉜」 「クイズ㉝」 「クイズ㉞」 「クイズ㉟」 「クイズ㊱」 「クイズ㊲」 「クイズ㊳」 「クイズ㊴」 「クイズ㊵」 「クイズ㊶」 「クイズ㊷」 「クイズ㊸」 「クイズ㊹」 「クイズ㊺」 「クイズ㊻」 「クイズ㊼」 「クイズ㊽」 「クイズ㊾」 「クイズ㊿」	ひとくちメモ 「クイズ⑥」 ポークビーンズの「ポーク」とは、何の肉のことでしょうか？ ① 牛 ② 豚 ③ 鶏 「クイズ⑦」 「クイズ⑧」 「クイズ⑨」 「クイズ⑩」 「クイズ⑪」 「クイズ⑫」 「クイズ⑬」 「クイズ⑭」 「クイズ⑮」 「クイズ⑯」 「クイズ⑰」 「クイズ⑱」 「クイズ⑲」 「クイズ⑳」 「クイズ㉑」 「クイズ㉒」 「クイズ㉓」 「クイズ㉔」 「クイズ㉕」 「クイズ㉖」 「クイズ㉗」 「クイズ㉘」 「クイズ㉙」 「クイズ㉚」 「クイズ㉛」 「クイズ㉜」 「クイズ㉝」 「クイズ㉞」 「クイズ㉟」 「クイズ㊱」 「クイズ㊲」 「クイズ㊳」 「クイズ㊴」 「クイズ㊵」 「クイズ㊶」 「クイズ㊷」 「クイズ㊸」 「クイズ㊹」 「クイズ㊺」 「クイズ㊻」 「クイズ㊼」 「クイズ㊽」 「クイズ㊾」 「クイズ㊿」	ひとくちメモ 「クイズ⑥」 ポークビーンズの「ポーク」とは、何の肉のことでしょうか？ ① 牛 ② 豚 ③ 鶏 「クイズ⑦」 「クイズ⑧」 「クイズ⑨」 「クイズ⑩」 「クイズ⑪」 「クイズ⑫」 「クイズ⑬」 「クイズ⑭」 「クイズ⑮」 「クイズ⑯」 「クイズ⑰」 「クイズ⑱」 「クイズ⑲」 「クイズ⑳」 「クイズ㉑」 「クイズ㉒」 「クイズ㉓」 「クイズ㉔」 「クイズ㉕」 「クイズ㉖」 「クイズ㉗」 「クイズ㉘」 「クイズ㉙」 「クイズ㉚」 「クイズ㉛」 「クイズ㉜」 「クイズ㉝」 「クイズ㉞」 「クイズ㉟」 「クイズ㊱」 「クイズ㊲」 「クイズ㊳」 「クイズ㊴」 「クイズ㊵」 「クイズ㊶」 「クイズ㊷」 「クイズ㊸」 「クイズ㊹」 「クイズ㊺」 「クイズ㊻」 「クイズ㊼」 「クイズ㊽」 「クイズ㊾」 「クイズ㊿」
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
はいぜん さんまめめごまめ (小皿) ごはん — ちやんが (汁かん)	はいぜん ヒビビ (小皿) ごはん — ちやんが (汁かん)	はいぜん アビラ (小皿) ごはん — ちやんが (汁かん)	はいぜん アビラ (小皿) ごはん — ちやんが (汁かん)	はいぜん アビラ (小皿) ごはん — ちやんが (汁かん)
ひとくちメモ 今日の肉じゃがは、いつもどひと味違います。さて、何が違うのでしょうか？答えは、お肉の種類です。関西では肉じゃがに牛肉を使うことが多いですが、関東では豚肉を使うことが多いそうです。今日は、豚肉を使った関東風肉じゃがです。	ひとくちメモ ビビンバは韓国料理の一つで、「ビビンバ」とは韓国語で「混ぜる」という意味があります。牛肉の他に、れんこんや大豆やし、ごぼうなど色々な具材が入っています。ごはんときよく混ぜて食べましょう。	ひとくちメモ 「クイズ⑥」 ポークビーンズの「ポーク」とは、何の肉のことでしょうか？ ① 牛 ② 豚 ③ 鶏 「クイズ⑦」 「クイズ⑧」 「クイズ⑨」 「クイズ⑩」 「クイズ⑪」 「クイズ⑫」 「クイズ⑬」 「クイズ⑭」 「クイズ⑮」 「クイズ⑯」 「クイズ⑰」 「クイズ⑱」 「クイズ⑲」 「クイズ⑳」 「クイズ㉑」 「クイズ㉒」 「クイズ㉓」 「クイズ㉔」 「クイズ㉕」 「クイズ㉖」 「クイズ㉗」 「クイズ㉘」 「クイズ㉙」 「クイズ㉚」 「クイズ㉛」 「クイズ㉜」 「クイズ㉝」 「クイズ㉞」 「クイズ㉟」 「クイズ㊱」 「クイズ㊲」 「クイズ㊳」 「クイズ㊴」 「クイズ㊵」 「クイズ㊶」 「クイズ㊷」 「クイズ㊸」 「クイズ㊹」 「クイズ㊺」 「クイズ㊻」 「クイズ㊼」 「クイズ㊽」 「クイズ㊾」 「クイズ㊿」	ひとくちメモ 「クイズ⑥」 ポークビーンズの「ポーク」とは、何の肉のことでしょうか？ ① 牛 ② 豚 ③ 鶏 「クイズ⑦」 「クイズ⑧」 「クイズ⑨」 「クイズ⑩」 「クイズ⑪」 「クイズ⑫」 「クイズ⑬」 「クイズ⑭」 「クイズ⑮」 「クイズ⑯」 「クイズ⑰」 「クイズ⑱」 「クイズ⑲」 「クイズ⑳」 「クイズ㉑」 「クイズ㉒」 「クイズ㉓」 「クイズ㉔」 「クイズ㉕」 「クイズ㉖」 「クイズ㉗」 「クイズ㉘」 「クイズ㉙」 「クイズ㉚」 「クイズ㉛」 「クイズ㉜」 「クイズ㉝」 「クイズ㉞」 「クイズ㉟」 「クイズ㊱」 「クイズ㊲」 「クイズ㊳」 「クイズ㊴」 「クイズ㊵」 「クイズ㊶」 「クイズ㊷」 「クイズ㊸」 「クイズ㊹」 「クイズ㊺」 「クイズ㊻」 「クイズ㊼」 「クイズ㊽」 「クイズ㊾」 「クイズ㊿」	ひとくちメモ 「クイズ⑥」 ポークビーンズの「ポーク」とは、何の肉のことでしょうか？ ① 牛 ② 豚 ③ 鶏 「クイズ⑦」 「クイズ⑧」 「クイズ⑨」 「クイズ⑩」 「クイズ⑪」 「クイズ⑫」 「クイズ⑬」 「クイズ⑭」 「クイズ⑮」 「クイズ⑯」 「クイズ⑰」 「クイズ⑱」 「クイズ⑲」 「クイズ⑳」 「クイズ㉑」 「クイズ㉒」 「クイズ㉓」 「クイズ㉔」 「クイズ㉕」 「クイズ㉖」 「クイズ㉗」 「クイズ㉘」 「クイズ㉙」 「クイズ㉚」 「クイズ㉛」 「クイズ㉜」 「クイズ㉝」 「クイズ㉞」 「クイズ㉟」 「クイズ㊱」 「クイズ㊲」 「クイズ㊳」 「クイズ㊴」 「クイズ㊵」 「クイズ㊶」 「クイズ㊷」 「クイズ㊸」 「クイズ㊹」 「クイズ㊺」 「クイズ㊻」 「クイズ㊼」 「クイズ㊽」 「クイズ㊾」 「クイズ㊿」
ひとくちメモ 今日の肉じゃがは、いつもどひと味違います。さて、何が違うのでしょうか？答えは、お肉の種類です。関西では肉じゃがに牛肉を使うことが多いですが、関東では豚肉を使うことが多いそうです。今日は、豚肉を使った関東風肉じゃがです。	ひとくちメモ ビビンバは韓国料理の一つで、「ビビンバ」とは韓国語で「混ぜる」という意味があります。牛肉の他に、れんこんや大豆やし、ごぼうなど色々な具材が入っています。ごはんときよく混ぜて食べましょう。	ひとくちメモ 「クイズ⑥」 ポークビーンズの「ポーク」とは、何の肉のことでしょうか？ ① 牛 ② 豚 ③ 鶏 「クイズ⑦」 「クイズ⑧」 「クイズ⑨」 「クイズ⑩」 「クイズ⑪」 「クイズ⑫」 「クイズ⑬」 「クイズ⑭」 「クイズ⑮」 「クイズ⑯」 「クイズ⑰」 「クイズ⑱」 「クイズ⑲」 「クイズ⑳」 「クイズ㉑」 「クイズ㉒」 「クイズ㉓」 「クイズ㉔」 「クイズ㉕」 「クイズ㉖」 「クイズ㉗」 「クイズ㉘」 「クイズ㉙」 「クイズ㉚」 「クイズ㉛」 「クイズ㉜」 「クイズ㉝」 「クイズ㉞」 「クイズ㉟」 「クイズ㊱」 「クイズ㊲」 「クイズ㊳」 「クイズ㊴」 「クイズ㊵」 「クイズ㊶」 「クイズ㊷」 「クイズ㊸」 「クイズ㊹」 「クイズ㊺」 「クイズ㊻」 「クイズ㊼」 「クイズ㊽」 「クイズ㊾」 「クイズ㊿」	ひとくちメモ 「クイズ⑥」 ポークビーンズの「ポーク」とは、何の肉のことでしょうか？ ① 牛 ② 豚 ③ 鶏 「クイズ⑦」 「クイズ⑧」 「クイズ⑨」 「クイズ⑩」 「クイズ⑪」 「クイズ⑫」 「クイズ⑬」 「クイズ⑭」 「クイズ⑮」 「クイズ⑯」 「クイズ⑰」 「クイズ⑱」 「クイズ⑲」 「クイズ⑳」 「クイズ㉑」 「クイズ㉒」 「クイズ㉓」 「クイズ㉔」 「クイズ㉕」 「クイズ㉖」 「クイズ㉗」 「クイズ㉘」 「クイズ㉙」 「クイズ㉚」 「クイズ㉛」 「クイズ㉜」 「クイズ㉝」 「クイズ㉞」 「クイズ㉟」 「クイズ㊱」 「クイズ㊲」 「クイズ㊳」 「クイズ㊴」 「クイズ㊵」 「クイズ㊶」 「クイズ㊷」 「クイズ㊸」 「クイズ㊹」 「クイズ㊺」 「クイズ㊻」 「クイズ㊼」 「クイズ㊽」 「クイズ㊾」 「クイズ㊿」	ひとくちメモ 「クイズ⑥」 ポークビーンズの「ポーク」とは、何の肉のことでしょうか？ ① 牛 ② 豚 ③ 鶏 「クイズ⑦」 「クイズ⑧」 「クイズ⑨」 「クイズ⑩」 「クイズ⑪」 「クイズ⑫」 「クイズ⑬」 「クイズ⑭」 「クイズ⑮」 「クイズ⑯」 「クイズ⑰」 「クイズ⑱」 「クイズ⑲」 「クイズ⑳」 「クイズ㉑」 「クイズ㉒」 「クイズ㉓」 「クイズ㉔」 「クイズ㉕」 「クイズ㉖」 「クイズ㉗」 「クイズ㉘」 「クイズ㉙」 「クイズ㉚」 「クイズ㉛」 「クイズ㉜」 「クイズ㉝」 「クイズ㉞」 「クイズ㉟」 「クイズ㊱」 「クイズ㊲」 「クイズ㊳」 「クイズ㊴」 「クイズ㊵」 「クイズ㊶」 「クイズ㊷」 「クイズ㊸」 「クイズ㊹」 「クイズ㊺」 「クイズ㊻」 「クイズ㊼」 「クイズ㊽」 「クイズ㊾」 「クイズ㊿」