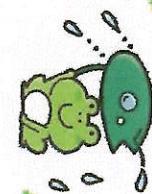


# きゅうしょく

## カレンダー

6月 No.1



6月4日~10日は  
歯と口の健康週間です

ねさせ!  
ハヒロ 30回以上!



食べ物をよくかむと脳の視床下部にある  
満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」  
と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満  
腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
クイズ① わたしはだれでしょう? ・海で育ちます。 ・10m以上の長いものもあります。 ・だしをとって使うことがあります。	クイズ② 北海道のアイヌ地方の言葉で、「スヌハム(柳の葉)」と呼ばれている魚は何でしょう? ①かつお ②さけ ③しづやも	クイズ③ 日本でいちばん多くトマトを作っているのはどこでしょう? ①大阪府 ②熊本県 ③京都府	クイズ④ よくかんで食べることは体によいのか×か? ①采 ②小麦 ③じやがいも	クイズ⑤ トックは向からでている違う? ①采 ②小麦 ③じやがいも
こんぶ 昆布は真昆布、利尻昆布などの種類 があり、長いものでは10m以上の長 さに育ちます。「よろこぶ」にかけた様 起きとして、お湯の席にもよく用い られます。昆布はグルタミン酸などの うま味成分が豊富なので、よいだしが されます。	こんぶ しづやもが「スヌハム(柳の葉)」と呼 ばれるのは、昔さけがとれずに困った アイヌの人々が神に祈りをさけたと ころ、柳の葉が落ちて魚になつたとい う伝説が由来です。しづやもにはカル シウムがたくさんふくまれているの で、骨も丸ごと食べるのがオススメで す。	こんぶ 熊本県は九州地方にある県です。熊 本県では、1年に約13万トンのトマト が出来されます。今日は、熊本県では なく久留山町でとれたトマトを使っ ています。地元の旬の美味しさを、味 わっていただきましょう!	こんぶ よくかんで食べると、矢理すぎを防 ぐ、腸の働きがよくなる、消化吸収 を助ける、虫歯を予防する、などによ いことがたくさんあります。6月4日 ~10日は歯と口の健診週間です。よ くかんで歯と口の健診を目指しましょ う!	こんぶ 今日のスープに入っている白いも ちは「トック」という韓国のもちです。 トックは米から作られています。日本 のものはもち米から作られているの でよくのびますが、韓国のトックはう るち米から作られていて、のびない のが特徴です。
こたえ ①膳 はじめ本で「1膳」と数えます。昔は 食事の際に一人ひとりに膳(食事をの せる台)が使われていて、はじめ1膳 ついため、はじめ「1膳」と数えるよう になりました。	こたえ はいは荷と数えるでしょう? ①1膳 ②1皿 ③1個 ひへち モモ	こたえ 10(月) 鰯飯は、どこの地域の郷土料理 でしょう? ①滋賀県 ②北海道 ③鹿児島県	こたえ 11(火) 「さわらのサタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 12(水) 「さわらのサタマ (小皿) ごま油 (茶碗)
こたえ はじめ何と数えるでしょう? ①1膳 ②1皿 ③1個 ひへち モモ	こたえ 13(木) 「さわらのサタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 14(金) 「パンのカレーカツ (お皿) ゴーラス-サタマ (茶碗)	こたえ 15(土) なすには種類がたくさんあります ですが、実際にあるなすの色はどれ で? ①白 ②金 ③緑 ひへち モモ	こたえ 16(日) わたしはだれでしょう? ・魚です。 ・漢字で書くと魚へんに弱い と書きます。 ・小さいときは、「しらす」や 「ちりめんじや」と呼られます。 ひへち モモ

こたえ はじめ本で「1膳」と数えます。昔は 食事の際に一人ひとりに膳(食事をの せる台)が使われていて、はじめ1膳 ついため、はじめ「1膳」と数えるよう になりました。	こたえ はじめ何と数えるでしょう? ①1膳 ②1皿 ③1個 ひへち モモ	こたえ 10(月) 鰯飯は、どこの地域の郷土料理 でしょう? ①滋賀県 ②北海道 ③鹿児島県	こたえ 11(火) 「さわらのサタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 12(水) 「さわらのサタマ (小皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
クイズ① わたしはだれでしょう? ・海で育ちます。 ・10m以上の長いものもあります。 ・だしをとって使うことがあります。	クイズ② 北海道のアイヌ地方の言葉で、「スヌハム(柳の葉)」と呼ばれている魚は何でしょう? ①かつお ②さけ ③しづやも	クイズ③ 日本でいちばん多くトマトを作っているのはどこでしょう? ①大阪府 ②熊本県 ③京都府	クイズ④ よくかんで食べることは体によいのか×か? ①采 ②小麦 ③じやがいも	クイズ⑤ トックは向からでている違う? ①采 ②小麦 ③じやがいも
こたえ こんぶ 昆布は真昆布、利尻昆布などの種類 があり、長いものでは10m以上の長 さに育ちます。「よろこぶ」にかけた様 起きとして、お湯の席にもよく用い られます。昆布はグルタミン酸などの うま味成分が豊富なので、よいだしが されます。	こたえ しづやもが「スヌハム(柳の葉)」と呼 ばれるのは、昔さけがとれずに困った アイヌの人々が神に祈りをさけたと ころ、柳の葉が落ちて魚になつたとい う伝説が由来です。しづやもにはカル シウムがたくさんふくまれているの で、骨も丸ごと食べるのがオススメで す。	こたえ こんぶ 熊本県は九州地方にある県です。熊 本県では、1年に約13万トンのトマト が出来されます。今日は、熊本県では なく久留山町でとれたトマトを使っ ています。地元の旬の美味しさを、味 わっていただきましょう!	こたえ よくかんで食べると、矢理すぎを防 ぐ、腸の働きがよくなる、消化吸収 を助ける、虫歯を予防する、などによ いことがたくさんあります。6月4日 ~10日は歯と口の健診週間です。よ くかんで歯と口の健診を目指しましょ う!	こたえ 今日のスープに入っている白いも ちは「トック」という韓国のもちです。 トックは米から作られています。日本 のものはもち米から作られているの でよくのびますが、韓国のトックはう るち米から作られていて、のびない のが特徴です。
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
クイズ⑥ はじめ何と数えるでしょう? ①1膳 ②1皿 ③1個 ひへち モモ	クイズ⑦ 鰯飯は、どこの地域の郷土料理 でしょう? ①滋賀県 ②北海道 ③鹿児島県	クイズ⑧ 「パン」という名前はどここの国の 言葉がもとになっているでしょうか? ①アメリカ ②中国 ③ポルトガル	クイズ⑨ なすには種類がたくさんあります ですが、実際にあるなすの色はどれ で? ①白 ②金 ③緑 ひへち モモ	クイズ⑩ わたしはだれでしょう? ・魚です。 ・漢字で書くと魚へんに弱い と書きます。 ・小さいときは、「しらす」や 「ちりめんじや」と呼られます。 ひへち モモ
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) カラボナラタマ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 6(木) きほりごんの (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 7(金) オバコロ(お皿) ごま油 (茶碗)
こたえ 3(月) さやくわのシムラカヌレ (小皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 4(火) やきしやもにんじんレバ (お皿) ごま油 (茶碗)	こたえ 5(水) 		

# きゅうしょく カレンダー

## 6月 No.2



だ液の  
働き

食べかずを落とす	消化を助ける	味を感じる
よくかむほど、 だ液が出来るんだ。 だ液は体によい 働きがたくさん あるよ！	歯の過剰を抑える	歯の表面を保護する

17 (月)

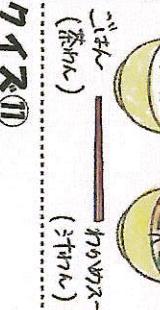
18 (火)

19 (水)

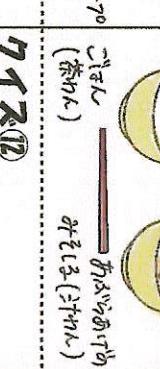
20 (木)

21 (金)

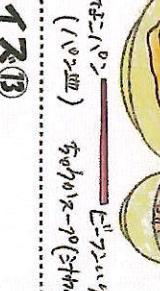
はいせん



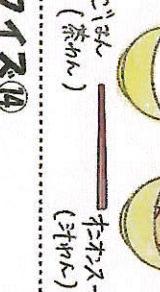
かためスープ  
(茶わん)



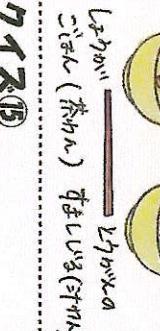
かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



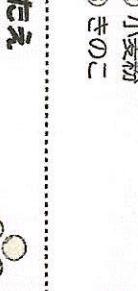
かためスープ  
(茶わん)

ひへちモ

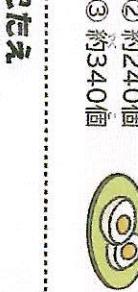
かためスープ  
(茶わん)



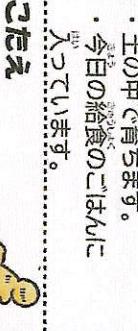
かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)

22 (水)

23 (木)

24 (金)

25 (土)

26 (日)

27 (月)

はいせん



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)

28 (火)

29 (水)

30 (木)

31 (金)

32 (土)

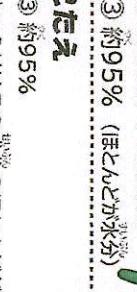
33 (日)

ひへちモ

かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



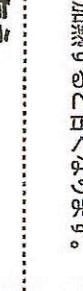
かためスープ  
(茶わん)



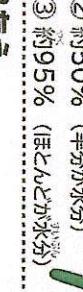
かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



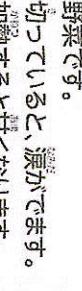
かためスープ  
(茶わん)



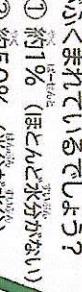
かためスープ  
(茶わん)



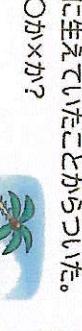
かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)

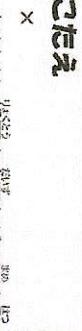
かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



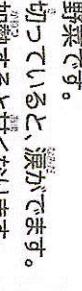
かためスープ  
(茶わん)



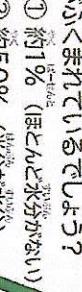
かためスープ  
(茶わん)



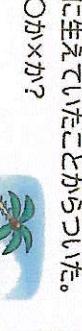
かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)

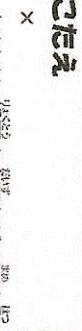
かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



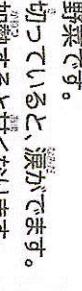
かためスープ  
(茶わん)



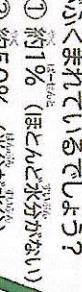
かためスープ  
(茶わん)



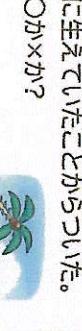
かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)

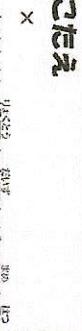
かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



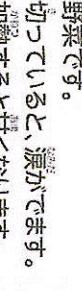
かためスープ  
(茶わん)



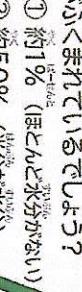
かためスープ  
(茶わん)



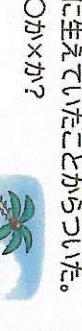
かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)

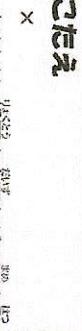
かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



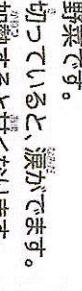
かためスープ  
(茶わん)



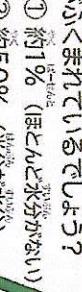
かためスープ  
(茶わん)



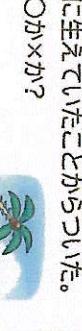
かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)

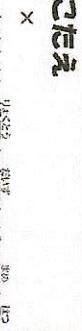
かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



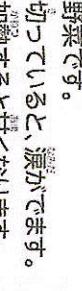
かためスープ  
(茶わん)



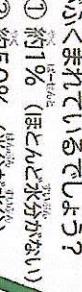
かためスープ  
(茶わん)



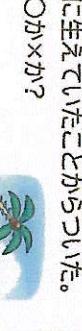
かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)

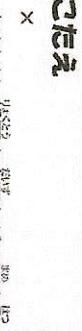
かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



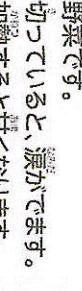
かためスープ  
(茶わん)



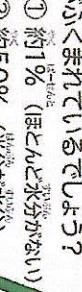
かためスープ  
(茶わん)



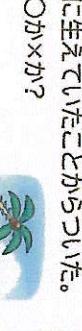
かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)

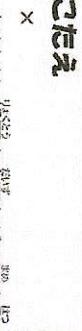
かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



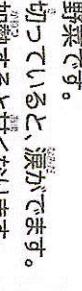
かためスープ  
(茶わん)



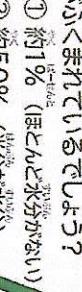
かためスープ  
(茶わん)



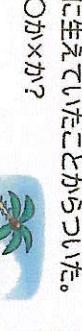
かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)

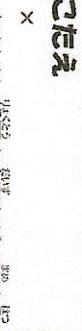
かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



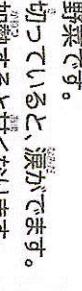
かためスープ  
(茶わん)



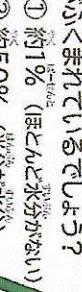
かためスープ  
(茶わん)



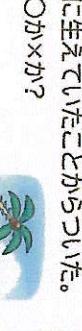
かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)

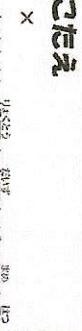
かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)



かためスープ  
(茶わん)