

月	火	水	木	金
<p><b>今年の恵方は「南南東」です！</b>                      恵方巻を食べるときの方角(恵方)は毎年変わります。「東北東」「西南西」「南南東」「北北西」「南南東」の順で、「南南東」は2回巡ってきますが、4方向が5年周期で繰り返されます。</p> 		<p>1</p> 	<p>2</p> <p><b>天むす</b>                      小海老の天ぷらを入れてのりで巻いた一口サイズのおむすびです。</p>	<p>3</p> <p><b>恵方巻</b>                      日本では昔から長いものは縁起がよいとされています。包丁で切らず、恵方(左記)を向いて無言で丸かぶりするのが理想です。</p>
<p>6</p> <p><b>かぼちゃ</b>                      ビタミン類を多く含む緑黄色野菜です。ビタミンは体の健康を維持するために必要な栄養素です。</p>	<p>7</p> <p><b>ほうれんそう</b>                      鉄分が多く含まれている緑黄色野菜です。旬は11～3月です。</p>	<p>8</p> <p><b>ポトフ</b>                      フランスの家庭料理で、「火にかけた鍋」という意味があり、ソーセージと大きめにカットした野菜をコンソメで煮込みます。</p>	<p>9</p> 	<p>10</p> 
<p>13</p> 	<p>14</p> <p><b>チキンライス</b>                      鶏肉と米飯を炒め合わせてトマトケチャップで味付けした日本の料理です。園では炒り卵も一緒に混ぜます。</p>	<p>15</p> <p><b>ほうとう汁</b>                      山梨県の代表的な郷土料理で、小麦粉を練って平に切ったほうとう麺をたっぷりの具材とともにみそ仕立ての汁で煮込みます。</p>	<p>16</p> <p><b>フロッコリー</b>                      ビタミン類を多く含む緑黄色野菜です。緑色の花つぼみと茎を食用にします。旬は12～3月です。</p>	<p>17</p> <p><b>りんごのケーキ</b>                      作り方は下記👇</p> 
<p>18(土)</p> <p><b>生活発表会</b></p> 	<p>21</p> <p><b>ラスク</b>                      硬くなったパンの工夫した食べ方です。二度焼きして水分量が少なく、保存性が高いです。独特のカリっとした食感があります。</p>	<p>22</p> <p><b>フキケーキ</b>                      カステラを一口サイズにカットし、てお皿に盛り付けて、ホイップクリーム、いちごをトッピングします。</p>	<p>23</p> <p><b>天皇誕生日</b></p> 	<p>24</p> <p><b>ピザトースト</b>                      食パン1/2サイズにピザソースを塗り、玉ねぎ・ピーマン・ベーコン・とろけるチーズをのせてトーストします。</p>
<p>27</p> <p><b>小松菜の昆布和え</b>                      蒸した小松菜とコーン、油をからめて焼いたしらすを塩昆布と一緒に酢・砂糖・ごま油・かつおだしの調味料で和えます。</p>	<p>28</p> <p><b>バナナきな粉</b>                      バナナを輪切りにして甘いきな粉をまぶします。きな粉は大豆を炒って皮をむき、挽いた粉です。</p>		<p>☆りんごのケーキの作り方☆</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①りんごを角切りにし、バターで煮ておきます。</li> <li>②溶かしたバターに砂糖を加えてよく混ぜ、溶き卵も加えて混ぜます。</li> <li>③②にふるった小麦粉、ベーキングパウダーを入れてざっくり混ぜ、①のりんごを入れて混ぜます。</li> <li>④カップに入れて焼きます。</li> </ol>	