

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
	<p><b>かみかみライス</b> かみごたえのある材料が入った混ぜごはんです。米、もち米を大豆、タケノコ、焼き豚、干椎茸、人参と一緒に炊き込みます。</p>	<p><b>かみかみの効果</b> ☆あごの発達を促進する ⇒ 歯並びや姿勢に影響します。 ☆唾液の分泌が増える ⇒ 食物の消化をよくし、抗菌作用で虫歯を予防します。 ☆脳を発達させる ⇒ 脳が刺激され、活性化します。 ☆食べ過ぎを防ぐ ⇒ 満腹中枢が刺激され、満腹感が得られます。(肥満予防)</p>		
8	9	10	11	12
	<p><b>レバー</b> 肝臓のことです。レバーには鉄分とビタミンAが豊富に含まれ、貧血予防や、目や皮膚を健康に保つ効果があります。</p>		<p><b>チリコンカーン</b> たくさんのひき肉と豆をトマトと一緒に煮込んだメキシコ風アメリカ料理のスープです。</p>	<p><b>ピースごはん</b> 生のグリーンピースをご飯と一緒に炊き込みます。ほんのりとした塩気とグリーンピースの淡い香りと甘みが一杯に広がります。</p>
15	16	17	18	19
<p><b>新じゃが</b> 完熟する前の葉と茎が青い段階で収穫されたもので、水分を多く含んでおり、普通のものよりやわらかいです。旬は5~6月です。</p>	<p><b>豚ひじきごはん</b> ひじき、こんにゃく、人参、豚ミンチなどの全ての具を炒めて味付けをし、炊きあがったご飯と混ぜて白ごまをちらします。</p>	<p><b>中華料理「八宝菜」</b> 八宝菜の「八」は8種類の具材という意味ではなく、「多く」の意味です。ご飯にかけると日本料理の「中華丼」になります。</p>		
22	23	24	25	26
	<p><b>ズッキーニ</b> きゅうりのような見た目が特徴のズッキーニは、実はかぼちゃの仲間です。</p>	<p><b>ピーマン</b> 「ピーマン苦いから嫌い！」という子がいます。ピーマンは繊維に沿って縦に切ると苦みを抑えることができます。</p>	<p><b>かみかみサラダ</b> ごぼう、さきいかの入ったかみごたえのあるサラダです。さきいかを入れることで、旨味がアップします。</p>	<p><b>カレーピラフ</b> 子どもたちの大好きなカレー風味とたっぷりのウィンナーソーセージの旨味が人気のピラフです。</p>
29	30	31		
	<p><b>ナムル</b> 野菜などをごま油や塩で和えた韓国の家庭料理です。</p>	<p><b>メロン</b> 外で栽培する露地物の旬は初夏です。1株に1個しか作れません。</p>		