

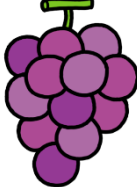



月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	寒天 天草、オゴノリなどの紅藻類の粘液質を固めたもの(ところてん)を凍結乾燥させたものです。	もろこしごはん とうもろこしは小麦、米と並び世界三大穀物と言われている。	トマトの見分け方 ・色むらがなく、真赤に熟していて、ハリがあり、緑色のヘタがピンと立っている。 ・お尻に放射線状のスジがある。	冷やし たぬきうどん 天ぷらの具材「たね」を抜いた衣の部分にあたる天かすが入ったものを「たぬき」と称するようです。
7	8	9	10	11
オクラの見分け方 ・濃い緑色である。 ・産毛がたくさんある。 ・角がしっかりしている。 ・ヘタの周りが黒ずんでいない。		カレーピラフ 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。		山の日 
14	15	16	17	18
子どもとの食事の大切さ たったひとり食べるという意味の「孤食」という言葉を聞いたことがありますか。みんなとともに食事をする「共食」ができるのは、動物の中でも人間だけと言われています。食卓で食事している姿は、心が一番自然な状態でくつろいでいる姿です。食事をしながらですと、話しにくいことも意外と口にしやすいものです。今日一日の様子をつかむことのできるチャンスが食卓にあります。子どもとの食事を大切にしましょう。			テラウェア 原産地のアメリカ東部テラウェア州が名前の由来です。 農家の人は、甘くて大きな粒にそろえるために、大粒の巨峰は1房に30粒位に、小粒のテラウェアは1房に100粒位になるよう調整をして栽培しています。	
21	22	23	24	25
	油淋鶏 (ユーリンチー) 中国料理のひとつです。中国語で、油⇒料理油 淋⇒注ぐ 鶏⇒鶏肉を意味します。	冷しゃぶの作り方 <ゆで方> 水1ℓ、塩小さじ1、ゆでる前に酒大さじ2でゆでます。肉の臭みが消え、塩気が肉の味を引き立てます。 <冷やし方> 氷水500ml、塩小さじ1/3で、肉の味が薄まらないようにします。		夏野菜カレー 茄子、トマト、ピーマン、ズッキーニなどの夏野菜を挽肉と一緒にカレーにします。カラフルな野菜に食欲がわきます。
28	29	30	31	
麻婆茄子 茄子と挽肉を炒めた中国四川料理のひとつです。暑い夏、みそだれが食欲をそそります。	ジュシー 豚肉とそのゆで汁、昆布だし、ひじき、人参などの野菜と一緒に炊き込んだ沖縄風の炊き込みご飯です。	じゃこトースト カリッと焼いたしらすとマヨネーズを和え、食パンに塗り、その上に粉チーズと青のりをふりかけてトーストします。	