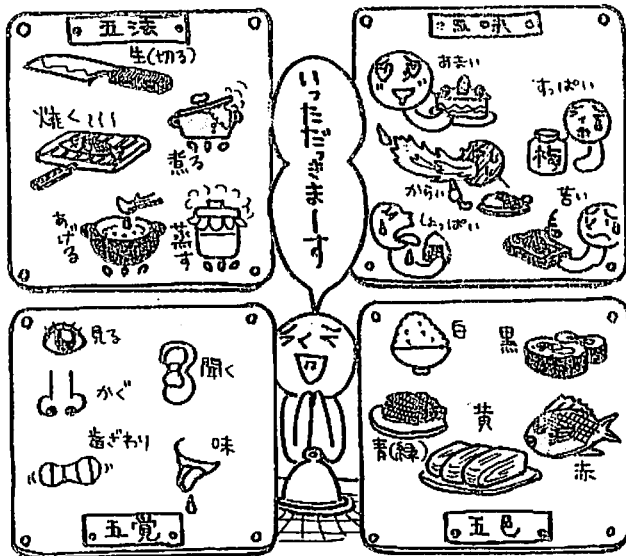


6日(金)は「啓蟄」、冬眠していた地中の虫も、そろそろはだしてきます。20日(金)は「春分の日」、昼と夜の長さがほぼ等しくなります。この日を境に昼間が徐々に長くなり、夜が短くなってきます。

いよいよ3年生とお別れするときがきました。最後に「勉強・運動を思い切り楽しんだり、目標に向かってがんばったり、病気に負けない強い心と体」を作るためのアドバイスを送ります。

5つの味・5つの色・5つの調理法・

5つの感覚 を大切に



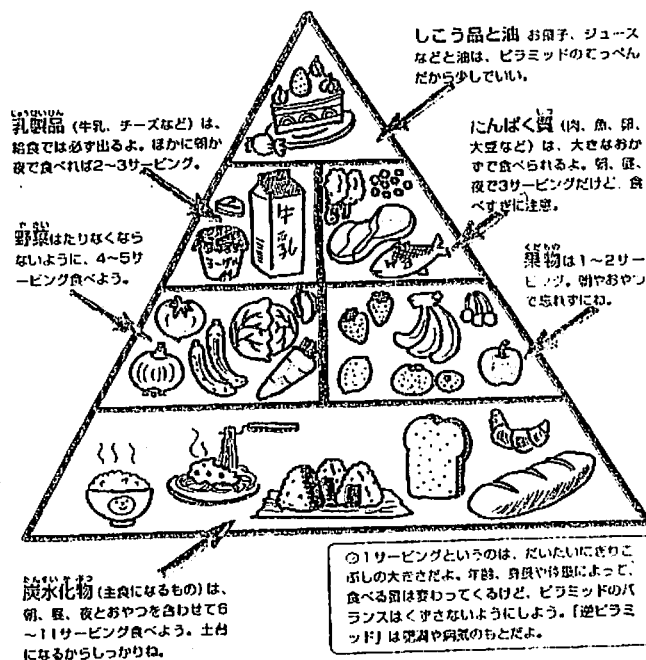
〇君が大人になったとき、思い出に残る料理って何だろう？ 昔から、日本料理を作ったり味わったりするのに大切だ、といわれてきたことが、5つの味、5つの色、5つの調理法なんだ。これを5つの感覚で味わって食べてみて！

覚えておこう 一汁三菜



〇右手ではしを持たせたら、ご飯茶碗は左手に持つよね(左ききの人は逆だけど)。器の置き方の基本も、動きやすいようになっているんだよ。おかずのお皿が1つときは向こう側のまん中に、2つときは右が大きいおかず、左が小さいおかずにするよ。食べやすいでしょ？

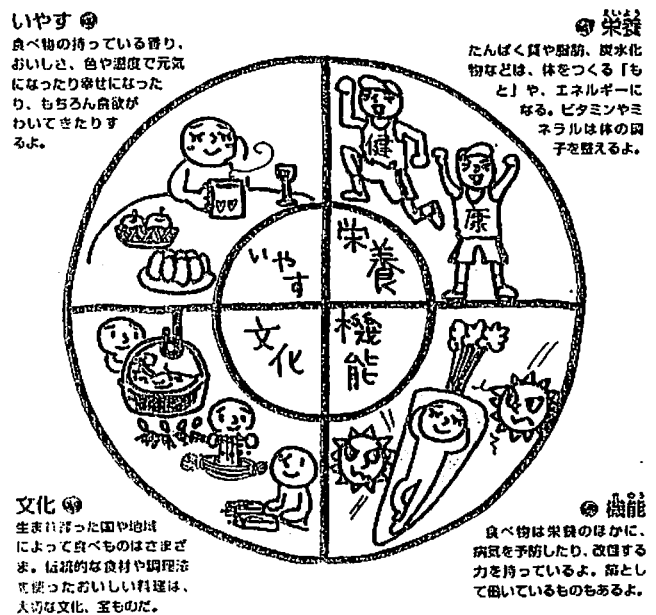
一日にこれだけ食べよう健康ピラミッド



今月の地産地消

- 2日(月)ねぎ : 豆腐の中華スープ
- 4日(水)だいこん : 豚汁
- 5日(木)きゅうり : ゆで野菜
- 9日(月)だいこん : けんちん汁
- 11日(水)ねぎ : 豚肉と生揚げのみそ炒め
- 12日(木)だいこん : おでん
- 13日(金)ねぎ : ワンタンスープ
- 17日(火)ねぎ : ぎょうざスープ
- 23日(月)ねぎ : みど汁

食べ物の4つの働き



鬼怒地区はおいしい野菜や果物が多くとれます。