

げつ	か	すい	もく	きん
<div>3</div>	<div>4</div> <div>はとくちのけんこうしょうかんこんだて</div>	<div>5</div>	<div>6</div>	<div>7</div>
<div>10</div> <div>にゅうぱいこんだて</div>	<div>11</div>	<div>12</div>	<div>13</div>	<div>14</div>
<div>17</div>	<div>18</div> <div>いいはのひこんだて</div>	<div>19</div> <div>しょくいくのひこんだて</div>	<div>20</div>	<div>21</div> <div>セレクトきゅうしょく</div>
<div>24</div>	<div>25</div>	<div>26</div>	<div>27</div>	<div>28</div> <div>なごしのはらえこんだて</div>

6月19日は、「しょくいくのひこんだて」です。この日のきゅうしょくには、「まごわやさしい」のしょくざいがすべてつかわれています。
 からだによいたべもの、**ま**まめ、まめせいひん（えだまめ、あぶらあげ）、**こ**ごまなどのしゅじつるい（ごま）、**わ**わかめなどのかいそ
 うるい（ひじき）、**や**やさい（しんしょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、あおねぎ）、**さ**さかな（ちりめんじゃこ、さつまあげ）、
ししいたけなどのきのこるい（しめじ）、**い**いもるい（じゃがいも）です。



ほとくのマークがついているひは、
 どうがをみるよ。
 たのしみについてね！

ビデオカメラをもった
 『ぎょくろマン』

「みなづき」
 のアルミカッ
 プは「て」で、
 はずしてから
 たべましょう。

21日はセレクトきゅうしょくです。
 「ブルーベリージャム」または「いちごジャ
 ム」のどちらかをえらびましょう。

どっちにしようかなあ？

