

# 4月はいぜんひょう

げつ 月よう日	か 火よう日	すい 水よう日	もく 木よう日	きん 金よう日
<b>8</b> しぎょうしき <b>始業式</b> 	<b>9</b> ほうれんそうのソテー  こめこパン クリームシチュー こめこパンは、こめをこなにした「こめこ」がはっています。こむぎこのパンよりも、もちもちとしています。	<b>10</b> ぎゅうどん (ぐ)  かける むぎごはん みそしる ぎゅうどんの「ぐ」は、ごはんにかけて、どんぶりにしてたべましょう。みそしるは、にぼしてだしをとっています。	<b>11</b> にゅうがくしき <b>入学式</b> 	<b>12</b> キャベツとわかめのにびたし  むぎごはん こうやとうふのうまに こうやとうふは、とうふをこおらせて、かんそうさせてつくりまします。にこむとあじがしみて、おいしくなります。
<b>15</b> フレンチサラダ  いちごジャム ちいさいライむぎしょくパン スパゲッティナポリタン フレンチとは、えいごで「フランスふうの」というみです。	<b>16</b> さばのしおやき  むぎごはん だいのごもくに さばのしおやきは、ほねにきをつけてたべましょう。	<b>17</b> とりのからあげ (1ねん2こ、2~6ねん1こ)  やさいのごもくいため こくとうパン いちねんせいのきゅうしょくがはじまります。とりのからあげは、1ねんせいはたべやすいようにちいさいものが2こ、2~6ねんせいはおおきいものが1こです。	<b>18</b> こまつなのいためもの  かける むぎごはん ポークカレー ポークカレーは、ごはんにかけてたべましょう。	<b>19</b> しゅうまい (2こ)  すじょうゆ アーモンドいりあじつけにほし むぎごはん ぶたにくのオイスターソースいため しゅうまいは、すじょうゆをかけてたべましょう。
<b>22</b> フルーツもりあわせ  ちいさいミルクねじりパン やきそば フルーツもりあわせは、パンや、やきそばをたべおわたあとにデザートとしてたべましょう。	<b>23</b> きびなごフライ (2~5ひき)  ソース むぎごはん がめに きびなごフライは、ほねごとたべることができるので、カルシウムがたくさんとれます。よくかんでたべましょう。	<b>24</b> にこみハンバーグ  スライスチーズ ワンローフがたしょくパン じゃがいもとたまごのスープ チーズには、ほねやはよくするカルシウムや、ちやくをつくるたんぱくしつがたくさんはっています。	<b>25</b> かいそうサラダ  ヨーグルト ほうれんそうロールパン レタスとコーンのリゾット レタスとコーンのリゾットには、はるにおいしいレタスがはっています。	<b>26</b> レバーとじゃがいものあげに  むぎごはん ちゅうかスープ レバーには、ひんけつをふせぐてつぶんがたくさんはっています。

## 郷土料理を知ろう ～がめ煮(福岡県)～

「がめ煮」は福岡県の郷土料理で、肉や野菜を油で炒めたあとに煮る料理です。正月やお祝いごとに欠かせない料理として食べられています。「がめ煮」という名前は、福岡県の方言で「寄せ集める」という意味の「がめくりこむ」という言葉からついたと言われています。

今月の「がめ煮」は、旬の食べもののじゃがいもやたけのこが入っています。昔から親しまれてきた郷土料理の「がめ煮」を、大切にしていきたいですね。

郷土料理とは、その地域で生まれ、食べ継がれている料理のことです。日本では、昔からその土地でとれる食べ物を利用して、保存や加工、調理の仕方を工夫し、いろいろな料理が考えられてきました。こうした知恵や工夫が今も受け継がれている、九州の郷土料理を紹介していきます。

わたしは、たまっち。たまねぎのようせいだよ。春のたまねぎは、新たまねぎとって、甘くておいしいよ。

たまっち

