



6がつ

こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

どようび

 6月の平均熱量(加-)は 513 kcalです。	1日 冷やしたぬきうどん ゆず風味なます ヤクルト ★みそまんじゅう・麦茶	2日 高野豆腐のオランダ煮 キャベツの和え物 みそ汁 ★フルーツヨーグルト	3日 さばのみそ煮 野菜ソテー 沢煮椀 ★牛乳・ごまプリッツ	4日 ごぼうとベーコンの混ぜご飯 かぶの昆布和え オクラのスープ ★オレンジババロア	5日 希望保育の日
	7日 エッグコロケ ほうれん草の和え物 みそ汁 ★牛乳・ビスケット	8日 ごぼうのドライカレー フルーツサラダ 麦茶 ★ホワイトポンチ	9日 手作りがんも 白菜と人参の昆布和え みそ汁 ★わかめおにぎり・麦茶	10日 甘辛チキン ポテトサラダ チンゲン菜スープ ★牛乳・ビスケット	11日 スパゲティミートソース マイルド春雨サラダ 野菜のコンソメスープ ★ヨーグルト・せんべい
14日 中華風炒り卵 ナムル コーンスープ ★牛乳・せんべい	15日 こぎつねごはん ピーマンのごま和え 五目汁 ★揚げ芋もち・ほうじ茶	16日 豆腐のかば焼き風 キャベツの中華風和え みそ汁 ★フレンチトースト・ヤクルト	17日 さけの梅みそ焼き マカロニサラダ みそ汁 ★牛乳・バナナ	18日 ちゃんぽんめん 揚げ春巻き オレンジ ☆おたのしみおやつ☆	19日 牛乳 パン
21日 おやこ煮 ひじきのマリネ みそ汁 ★牛乳・ビスケット	22日 雑穀ごはん とんかつ 酢じょうゆ和え すまし汁 ★ココアプリン	23日 ポークビーンズ 切干大根サラダ コーン入り中華スープ ★黒豆入り抹茶蒸しパン	24日 はんぺんフライ かぼちゃの枝豆あんかけ いなか汁 ★牛乳・ハムマヨパン	25日 二色サンドイッチ ブロッコリーとベーコンのサラダ 豆腐と人参のスープ ★ヨーグルト・クッキー	26日 希望保育の日
28日 油揚げと野菜の卵焼き オクラと長芋の磯和え みそ汁 ★牛乳・せんべい	29日 洋風ひじきご飯 たくあん キャベツとなめ茸の和え物 豆腐とわかめのすまし汁 ★フルーチェ	30日 お煮しめ 揚げシューマイ 海鮮汁 ★ごまだんご・麦茶	『ひ』……肥満防止 よく噛むと、満腹中枢が刺激され食べ過ぎ防止になります。 『み』……味覚の発達 食べ物本来の美味しさを感じる事が出来、味覚が発達します。 『こ』……言葉の発達 噛む事で、顔の筋肉が発達すると、言葉を正しく発音出来るようになり、顔の表情も豊かになります。 『の』……脳の発達 噛む事で、脳への血流が良くなり脳の活性化に役立ちます。 『は』……歯の病気を予防 歯の表面が磨かれ、唾液の分泌が良くなり、虫歯や歯周病の予防に繋がります。 『が』……ガンの予防 唾液の成分であるペルオキシダーゼには、食品中の発がん性を抑える働きがあるとされています。 『いー』……胃腸の働きを促進 食品を噛み砕いてから飲み込む事で、胃腸への負担が軽くなり、胃腸の働きを正常に保ってくれます。 『ぜ』……全身の体力向上 噛み締める力を育てる事により、全身に力が入り、体力や運動神経の向上、集中力を養う事に繋がります。		



★☆☆今月のお弁当のいない日☆☆★
 (1日、4日、8日、11日、15日、18日、22日、25日、29日)です。

★6月4日～10日は「歯と口の健康週間」よく噛んで食べよう!★

よく噛むことのメリットを表した標語「ひみこのはがいーぜ」これは日本咀嚼学会が提案する、噛む事の効用を咀嚼回数の多かった弥生時代の卑弥呼にかけて表したものです。邪馬台国の女王、卑弥呼の食事は玄米のおこわや乾燥した木の実、干物など硬くて噛み応えのある食材で構成されていました。その為、当時の噛む回数は1食で約4000回とされ、現代人の約6倍とされています。